

الأعشاب

سر الشباب !!

د منى فهمي



Parsley
Flat-leaved (Italian) or curly-leaved parsley are used fresh or as dried flakes to flavor and garnish many non-sweet dishes.

بقدونس



Rosemary
Needle-shaped, bittersweet leaves used fresh or dried with lamb, poultry, and fish dishes.

لبان



Sage
Fresh or dried aromatic leaves. Used rubbed or ground in stuffings and with liver, pork, poultry and cheese dishes.

لور



Savory
Winter savory (above) and summer savory are the most common varieties. Used fresh or dried in meat, egg, and rice dishes.

زعتر بري



Tarragon
Long, pointed leaves with an anise-like flavor. Used fresh or dried in chicken, cheese, and egg dishes, and with vegetables.

طرخون



Thyme
There are many varieties of this herb. The small, fragrant, gray-green leaves are used fresh or dried in sauces, soups, stews, casseroles, and stuffings.

زعتر

الأعشاب

سر الشباب !!

د. مكي فهمي

خبيرة العلوم الزراعية

مؤسسة أمون الحديثة

للطباعة والنشر والتوزيع

هذا الكتاب ..

يضمن لك السعادة والقوة والصحة الغالية .. لو حفظت كلماته وجريت كل وصفاته ورفضت ان تقرضه لأى شخص ..

وهو روشته علاج للنفوس المعبدة والاجساد المرهقة وتعويض للسنوات التى مضت واقترب صاحبها من من الخطر ..

وهذا الكتاب ..

لا يعترف بمرور السنوات ولا الشيخوخة ولا الضعف الجسماني ويعتبر صحة الانسان .. رجلا كان أو امرأة أو طفل كنز لا يفنى .. يقدم من خلال أوراقه العلاج المباشر للشفاء وتحقيق السعادة بكل صورها والوانها ..

لا يحمل غموضا او طلاسم لكنه يكشف أغوار الحياة لو نظر الشخص حوله .. ليبيدها زاهية الوانها اكثر من أى لون ..

وهذا الكتاب ..

غاص فى اروقة الطبيعة .. ونش فى طياتها .. فى التربة والهواء وكنوز المعادن .. وصنع منها وصفات ذهبية تعوض الجسم عما فقده بسبب الظروف او تقدم سنوات العمر ..

وهذا الكتاب ..

ليس تذكرة داوود .. ولا علاج بالاعشاب الطبيعية التقليدية ولكنه شرح مفصل لمنافع مختلف خيرات الله وتممه من الفواكه والخضار واللحوم والحشائش والزهور والحبوب والزيوت .. ووصف لطرق العلاج بها لشفاء العديد من الامراض والعلل التى تصيب الانسان ..

يقدمها على شكل وصفات وطرق للعلاج أساسها عناصر الاعشاب الطبية .. يحقق بها

منافع باهرة لو اعتمد عليها كل شخص فى حياته ونفلها بدقة متناهية .. واليك العديد من الحقائق التى ورثناها عن الاجداد وأصحاب التجربة ..

مثلاً هل تعلم !!

ان اربع ضحكات يوميا تجلب لك السعادة الدائمة ..
وإذا أكلت اربع تفاحات فى اليوم !! ومع كل تفاحة ملعقة صغيرة من عسل النحل بعد وجبة الطعام بنصف ساعة .. لن تصاب بأى أمراض ..
وإذا طردت الماضى من حياتك .. وعشت لحاضرك فقط .. وتطلعت الى الجديد دائماً فى مستقبلك ستعيش سعيداً .. فكما قالوا قديماً .. الماضى حسرة .. والحاضر عمل .. والمستقبل أمل .. **وهل تعلم !!**

انك مهما أكلت فلن تشبع .. عليك ان تنظر للأكل وكأنك أكلت فتتحقق لصحتك مقياس التوازن وتبعد عنها كل صنوف الامراض الشائعة ..

وهل تعلم !!

أن للشيوخوخة طريقاً واحداً هو الملل والضجر والفراغ ..
وإذا جريت أن تختار ان تعيش شباب على طول .. عليك اختيار هواية مسليه تزاو لها وتطرد من ذهنك مقولة «أن سنك لا يلائم ذلك» ..

.....

والكتاب عنوانه: «الاعشاب سر الشباب»

يصنع حقيقة واحدة هى أن القوة رأسالها الصحة سواء كانت فى الجسد او النفس .. وحتى تكون قوياً.. يجب عليك أن تضع النصائح الذهبية التى تفردها صفحاته دستوراً للحياة ..

والنصائح الذهبية تعالج الصحة بمجموعة الصفات التي يقدمها تعتمد على نوعيات الطعام الذى يتناولها الشخص .. سواء من الخضروات او الفواكه او الاعشاب او الحبوب ..
وتعالج النفس لاضفاء الراحة الذهنية .. والقدرة على التعامل مع البشر .. فالجسم السليم يمسك زمام التفكير الصائب والحكم على مسيرات الامور ..
وتطرد التفكير من احتمالات بلوغ من الخطر وما تجلبه من شعور باليأس والاحباط والضعف
لو شعر الرجل او المرأة بقربها من الشيخوخة او بلوغ من اليأس ..
لذا يعتبر الكتاب جامعاً شاملاً .. لكل صور السعادة فى الحياة ..

.....

وفصول الكتاب تشرح بالتفصيل الاطعمة التى تحقق السعادة الصحية ويتناول الصفات العلاجية التى تشارك فيها هذه الاطعمة ..
كما يتناول أهم العلاجات التى تفيد الامراض الشائعة ومنها السكر .. السعال .. النزلات الصدرية .. الزكام .. ضيق النفس .. الربو .. الصداع ووجع الرأس المزمن .. الدوخة ..
الصرع .. الاسهال .. ضربة الشمس .. الام الظهر .. الام الاعصاب .. الروماتيزم .. علاج
المفاصل .. ازالة حب الشباب .. التمش .. البواسير .. الاسنان .. الام المعدة المصران الغليظ ..
سوء الهضم .. حموضة المعدة .. الغازات المزمنة .. المغص الحاد .. الكبد .. الجروح .. طنين الأذن ..
تنقية الدم .. الغدة الدرقية .. طرد الديدان .. حصو البول .. حصاوى الكلى .. منع سقوط الشعر ..
الامراض الجلدية .. امراض العين .. تورم اليدين والرجلين .. منع التدخين ..
كما يتناول الكتاب علاج أمراض الضعف العام والشلل وارتخاء اليدين والرجلين وغيرها من
امراض السن الخطر ..

كما يقدم للمرأة الحامل العديد من الصفات الذهبية للعلاج والتقليل من المتاعب التى

تشعر بها مثل حالات النزيف وتقوية القدرة على الولادة وعلاج الالتهابات بالمهبل والرحم وتنظيم الدورة الشهرية عند السيدات والفتيات ..

.....

وتبقى نصيحة غالية .. يقدمها الكتاب لقارئة .. ان يحفظ مقطع من اغنية موسيقار الاجيال الراحل محمد عبد الوهاب في احد افلامه الرائعة والتي تقول: «انسى الدنيا وريح بالك» عن ظهر قلب .. فالسعادة قادمة .. قادمة .. لو عاش كل شخص قويا .. صحيا .. ونفسيا .. ولن يتحقق منها شيء اذا خالف النصائح الغالية التي يقدمها هذا الكتاب .. وأن يمس الحقيقة التالية جيداً ..

ألا يفكر في الماضي ابداً .. ويتطلع للمستقبل دائماً .. فالماضي حسرة .. والحاضر عمل .. والمستقبل أمل ..

د . منى فهمي
خبيرة العلوم الزراعية
بجامعة القاهرة

الطريق السريع ..
لحياة أفضل ..

الفصل الاول

رحلة الحياة .. بدايتها خروج .. ونهايتها عودة ..

والمسافة بينهما هي عمر الانسان .. مهما طال او قصر عليه ان يعيشها سعيدا ..

بعض الناس عرفوا هذه الحقيقة .. ونظروا لحياتهم نظرة متفائلة .. واعتبروا الضحك دواء شافيا

من الكروب .. لذا عاشوا في سعادة دائمة ..

واعتبرها الخبراء اول نصيحة ذهبية في رoshته السعادة .. وجهوها للناس بقولهم ..

« قبل ان تأخذ اى دواء اضحك أربع مرات .. تعيش سعيدا طول اليوم »

وقالوا: « لا تفكر فى المرض .. فالشفاء بيد الله عز وجل ويبد كل شخص أن يطرد اى

شعور بالمرض من تفكيره .. أو يجعله يقترب منه ..

ولكن هل أخذ الناس بالنصيحة الغالية؟؟

البعض .. رفض مسافة العمر السعيد وعاشوا فى عذاب البحث عن المادة والتفكير فى عذاب

الماضى واحباط الحاضر والخوف من المستقبل .. لذا انقضت أعمارهم مرضى .. وعاشوا مقيدى

باغلال العذاب .. تغلف حياتهم اشباح الوهم من الموت والفقر والمرض ..

وقضوا رحلة الحياة تمساء .. يجلبون الفقر لأنفسهم وهم اغنياء .. يقاسون الأم المرض وهم

اصحاء .. يفترضون الاقتراب من الموت .. وعزرا ليل لم يفتح صفحات لوحه ..

وعمر الانسان مسافة واحدة يجب يشعر فيها بالسعادة تكون أمسه ويومه وغده .. ويكون

أساسها فى القناعة .. والسعادة لن تتحقق بالوهم والشك وعذاب اليوم والآخرة ..

ونظرة سريعة لوجهى متقابلين .. وجه غير السعيد لا يعترف بمرور الزمن ... او عداد

الساعات والدقائق والثواني التى تنتقص من لوحة العمر ..

لذا .. تملو وجهه خطوط الشيخوخة المبكرة .. تنخفض درجات روحه ونفسيته ليبدو عجوزاً

فى العشرين .. ونفس الافتراض ينطبق على المرأة السعيدة وغير اليالسة !!

أما الآخر فيشعر بالسعادة النفسية التى تنعكس على حياته بكل صورها ..

لذا تملو وجهه النظارة وهو أبن السبعين.. وترتفع روحه إلى عنان السماء فى الزمن الردىء..
والطريق السريع للحياة الافضل والعمر الاطول .. مرصوف بالسعادة لو ارادها الانسان .
وتطلع للمستقبل بنظرة تفاؤل وحب للحياة ..

وتعتمد معالم هذا الطريق فى البداية على صحته مصداقا للقول الشائع .. «العقل السليم فى
الجسم السليم والنفس السليمة» ..

وتعتمد ايضا على التغذية الطبيعية والهواء الطلق يخترف منها الانسان ما يشاء .. دون ارهاق ا.
مصروفات اضافية فكنوز الارض مليئة بالنعم .. فواكه . خضروات .. حبوب .. بذور .. وكلها من
اجل صحة الانسان وحيويته ونشاطه .. ومياج الارض مغلفة بالهواء النقى الذى يتنفسه بدوا
مقابل ..

وارجعوا للريف لتجدوا السعادة وارقة على الارض الخضراء رغم زيادة نسبة التلوث والفساد
الهوائى ..

كما تعتمد ايضا على النفسية الصافية التى يعتبرها البعض نوعا من المستحيل فى ظل
الظروف المعقدة والحياة الصعبة .. والضغط النفسى القاتلة وهذا شئ بين يديك تستطيع أن تطرده لو
أردت..

وقديما قالوا إن للشيخوخة طريقاً واحداً هو الملل والضجر والفراغ .. والشيخوخة ليست تقدم
السن ولكنها شيخوخة النفس .. فالشيخوخة تصيب صغار الأعمار ايضا ..

وقالوا: اتخذ لنفسك هواية مسلية تكفل لنفسك الشباب الدائم ولا تتعلل وقتها بأن سنك لا
يلائم ذلك فكل شئ ميسر لو فكرت قليلاً!!

وأرجعوا لاعقد الدول حياة فى الولايات المتحدة.. فى أوروبا.. وغيرها.. وانظروا كيف تم الغاء
محددات الأعمار.. وكيف يبدو إن الثمانين فى عمر العشرين والثلاثين.. يدق الأرض دقاً..

ويعتلى الجبال ويعيش حياة راضية رغم عذاب التكنولوجيا وامراضها القاتلة..

لذا فمعالم الطريق السريع نحو السعادة.. سهلة ومعبرة لو اقتنع بها الانسان..

فهل تقتنع «صديقي» بما قسم لك من رزق وصحة وعمر؟

أم لازلت تعيش لاهنا وراء المجهول.. والثروة.. والمجد.. والطموح القاتل؟

وهل مستحق المعادلة الصعبة والتوازن الرباني الذى خلق عليه الانسان؟؟ أم تظل سجين

نفسك لا تعرف لها طريق؟؟

هصصه فى اذنك..

تأمل ذكريات الاصدقاء.. والمعارف.. ورحلة الحياة لكل من تعرفه.. فربما تجد فيها حقيقة..

وأعرف إن حياة الانسان تساوى واحد صحيح.. اذا رزقه الله الصحة والسعادة فربما نقص منه المال..

واذا اعطاه الجاه والثروة فربما خطف منه الصحة.. واذا اعطاه الطغيان والجبروت.. سلب منه راحة

البال..

احسبها صحح بالورقة والقلم فسيكون الناجح واحد صحيح!! وهذا هو الانسان!!

صحتك .. تاج سعادتك
التغذية السليمة .. الأساس

الفصل الثاني

صحتك هى تاج سعادتك.. فحاول أن تحافظ عليها بكل الطرق.. فهى سر شبابك وحيويتك.. وحكمك الصائب على كل الأمور..

والتمتع بالصحة الجيدة من أهم أسباب تمتع الإنسان.. والغذاء آلة حيوية هامة لبناء الجسم القوى السليم واستمرار تجديده ونشاطه..

والتغذية ترتبط بالغذاء ومكوناته ارتباطاً كبيراً لتحقيق سر هذه السعادة، وتعريف التغذية يعطى المدلول الصحيح لما تحتويه هذه الكلمة من معنى..

فهى مجموع العمليات التى يحصل بها الجسم على المواد اللازمة لنشاطه ونموه وتجديد خلاياه وتهدف إلى رفع المستوى الصحى للإنسان عن طريق الغذاء ودراسة أثره على النمو والصحة العامة..

أما الغذاء فتعريفه هو أى طعام سائل أو صلب يتناوله الإنسان ويؤدى له وظيفة أو أكثر مثل إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.. والنمو وبناء وتجديد الأنسجة.. وتنظيم العمليات الحيوية بالجسم..

والمواد الغذائية هى المواد أو المركبات الكيميائية التى يتكون منها هذا الطعام كالبروتينات والكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات.. والغذاء السليم هو الذى يحتوى على كميات تكفى احتياجات الجسم من هذه المواد وتعتبر التغذية السليمة جزءاً علاجياً هاماً. وهى تقى الجسم من من أمراض نقص وسوء التغذية وتقلل من أستخدمال الدواء فيتمتع الإنسان بالقوة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية..

وعلامات التغذية السليمة متعددة يشعر بها الإنسان - نفسه - ويجدها فى نشاطه اليومي بصورة مباشرة ومؤثرة والتغذية السليمة تجعل الشخص يتمتع بالحيوية والنشاط والروح المرحية العالية طوال اليوم ويشعر بقوة عضلاته أثناء سيره وجلوسه وكفائه فى العمل ومقاومة جسمه للأمراض..

وتجعله يقبل بشهية على تناول الأطعمة المختلفة التي يحتاجها جسمه فعلاً..

والتغذية السليمة تعطى توازناً في تكوين جسم الانسان وتجعل وزنه مناسباً لسنه وجنسه وهيكل جسمه.. قد يظن البعض أن زيادة الوزن أو السمنة من علامات الصحة الجيدة وهذا خطأ شائع فالسمنة أحد أمراض سوء التغذية والنحافة الشديدة أيضاً من سوء التغذية فهي نتيجة لعدم كفاية الغذاء أو وجود خلل في أحد أجهزة الجسم يعرض صاحبه للضعف والإرهاق وسرعة التعب وتقلل مقاومته للأمراض.

وهناك أيضاً عوامل أخرى تؤثر على تغذية وصحة الانسان مثل:

العوامل الوراثية - كثرة التعرض للمرض - العادات الغذائية ونظام المعيشة - المشاكل العاطفية - السكن الرديء والتهوية السيئة - عدم كفاية ساعات النوم - عدم الراحة بعد العمل المضني .. وغير ذلك الكثير لذا فالتغذية السليمة هي الأساس الخرساني في صحة الانسان وبالتالي سعادته..

وتعالوا معاً نبحث عن مكونات التغذية السليمة لصحة الانسان..

يجعل الكثيرون معرفة ما تحتويه الأطعمة اليومية من مواد ضرورية للجسم مجهولون مثلاً ما هو البروتين وما فائدته للجسم؟؟ وفي أى الأطعمة يوجد؟؟ وما أهمية فيتامين (أ) وأثر نقصه على الجسم؟؟ وأى الأطعمة غنية به..

ويعيش سنوات حياته يشكو العلة دون أن يدري أن جهله بمعرفة عناصر التغذية السليمة هي السبب لذا من المفيد أن يعرف الانسان شيئاً عما يأكله من أطعمة وما يحتاجه جسمه منها..

فما هي المواد التي يحتاجها الجسم من الغذاء؟؟

يرى علماء التغذية أن جسم الانسان يحتاج إلى حوالي ٤٥ مادة لبنائه منها الاوكسجين والماء ويمكنه أن يحصل عليها اذا تناول أطعمة متنوعة وليس عن طريق طعام واحد فقط وأهم هذه المواد:

المواد البروتينية: ومصادرها اللبن والبيض واللحوم والأسماك والبقول..

المواد الكربوهيدراتية: ومصادرها النشويات كالحبوب والخبز والبطاطس والسكريات كالفاكهة والمربى والسكر والحلوى والشربات وغير ذلك..

المواد الدهنية: مصادرها الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت بذرة القطن والزبد والسمن الطبيعي والصناعي وشحوم الحيوانات..

الأملاح المعدنية مثل: الكالسيوم - الفسفور - الحديد - اليود - الصوديوم - البوتاسيوم.. الخ..

الفيتامينات مثل: (أ) - (ب) - (ج) - (د) - (هـ) - (ك) ... الخ..

وبشئ من التفصيل نلقى الضوء على أهم المكونات..

.....

البروتين:

وله الأهمية الأولى بين المواد الغذائية لأنه يدخل في تكوين خلايا الجسم وفي تركيب العضلات والجلد والشعر والأظافر والدم والمخ والأعصاب حتى الهرمونات والإنزيمات التي تنظم عمليات الهضم هي أيضاً بروتينات وتصل نسبة البروتين في الجسم إلى ١٥ ٪ من وزنه موزعة كالتالي: الثلث في العضلات - الخمس في العظام والغضاريف - والعشر في الجلد - والباقي موزع في خلايا الجسم الأخرى وموائله، ما عدا البول والصفراء فلا يحتويان على البروتين..

وظائف البروتين في الجسم: متعددة وهامة ولا يعرفها الشخص.. والقاء الضوء عليها يعطى معلومات هامة تجعله يحافظ على الحصول عليه لصحته..

ومن وظائف البروتين: بناء أنسجة الجسم وإصلاح التالف منها ولا يمكن استبداله بالدهون أو الكربوهيدرات لأنها لا تحتوي على النيتروجين والزايد من البروتين عن حاجة الجسم يعطى طاقة..

وجميع أنسجة الجسم فى هدم وبناء مستمرة فكل خلية فى الجسم تتغير خلال ١٦٠ يوماً وتتغير الاعضاء الحيوية بسرعة فالكبد يتجدد بالكامل فى مدة لا تتجاوز أسبوعين ومثله عضلات القلب والكليتان والغدد وجدران المعدة كذلك تتغير الشرايين والأوردة فى خلال أسابيع قليلة ويفقد الجسم يوماً حوالى ١٥: ٢٠ جرام من بروتيناته يعوضها من الاطعمة البروتينية ومعظمنا يحصل على حوالى ٦٠: ٧٠ جم من البروتين يومياً..

كما يعمل البروتين على حفظ حموضة وقلوية سوائل الجسم فى معدلها الطبيعى كالدّم والبلازما.. وتحتوى بروتينات الدم على الهيموجلوبين الذى ينقل الاوكسجين من الرئتين إلى انسجة الجسم وينقل ثانى أكسيد الكربون من الرئتين إلى الخارج فى هواء الزفير.. كما تحتوى بروتينات الدم على الاجسام المضادة التى تكسب الجسم مناعة ضد المرض..

ويحصل الانسان على البروتين من الاطعمة الحيوانية والنباتية التى تتحول بعد الهضم إلى وحدات صغيرة يعاد ترتيبها من جديد لتكوين البروتينات الخاصة بكل جزء فى الجسم كالأظافر والجلد والشعر وغير ذلك، والمتبقى من بروتين الغذاء بعد ذلك يستخدمه الجسم فى انتاج الطاقة اذا كان فى حاجة إلى ذلك..

ولا يستفيد الجسم من بروتينات الاطعمة فى عملية البناء وتجديد الخلايا سابقة الذكر إلا اذا كان يصحبها كربوهيدرات ودهون تمد الجسم بالطاقة.. والا اصبحت الوظيفة الاولى للبروتين هى الاحتراق لتوليد الطاقة بدلاً من عمليات البناء، وبالتالي يزيد افراز النيتروجين فى البول ويحترق الكربون والهيدروجين المكون للاحماض الامينية ويتحول إلى ثانى اكسيد الكربون وبخار ماء يخرج فى هواء الزفير.. الجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات..

ونقص البروتينات خطر جداً على صحة الانسان وأثره على الجسم يظهر فوراً اذا تعرض الجسم لأى متاعب صحية..

ويعتبر نقص البروتين من أكبر المشاكل الغذائية فى العالم وخصوصاً بالنسبة للأطفال الصغار

لأنهم أكثر الفعات الحساسة تأثراً ويظهر ذلك بصورة واضحة في البلاد النامية مثلما حدث في مجاعة أفريقيا وخاصة في الصومال كما يتعرض الكبار أيضاً لنقص البروتين نتيجة للفقر والجوع وإن كانت لا تظهر عليهم أعراض المرض بنفس السرعة والقسوة التي تظهر بها على الصغار..

ومقارنة سرعة لتأثير البروتين على الصحة بين الدول الغنية والفقيرة نجد أن الفرد في الدولة المتقدمة يحصل على حوالي ٩٠ جراماً من البروتين يومياً نصفها من البروتين الحيواني ٤٥ جم بينما يحصل الفرد في الدول النامية على حوالي ٥٨ جراماً منها أقل من ٩ جرامات من البروتينات الحيوانية ولذلك تنتشر أمراض نقص البروتين في الدول النامية حيث يعيش حوالي ٢٧٠ من سكان العالم..

وأجزاء الجسم التي تتأثر سرياً لنقص البروتين هي الجلد - والشعر - والأظافر - والأغشية المخاطية المبطنه لأجهزة الجسم.. وغير ذلك فإذا استمر النقص طويلاً تتأثر جميع أنسجة الجسم..

وبالنسبة للأطفال الصغار ينقص الوزن ويبطئ النمو وتضمحل العضلات وتقل مقاومتهم لأمراض..

ومن أعراضه الاديما (تورم الجسم) - تقرحات الجلد - تغيير لون الشعر وضعفه وتقصفه..

وعادة يصاحب نقص البروتين نقص في الكربوهيدرات فتسوء الحالة جداً ويكون ذلك نتيجة للفقر الشديد فيصاب الأطفال بالهذيان الشديد وفقدان الشهية مما يؤدي إلى الوفاة..

.....

الكربوهيدرات،

العنصر الثاني في صحة الانسان ويحتوى على الكربون - والهيدروجين - والاكسجين -

ونسبة وجود الهيدروجين والاكسجين بها هي نفس نسبة وجودهما في الماء أى ٢ : ١ .. وهي من أهم مصادر الطاقة للجسم..

والكربوهيدرات عبارة عن مركبات كيميائية صنعها النبات بواسطة عملية التمثيل الضوئي

وهى العملية التى يحول فيها النبات الاخضر غاز لثنى أكسيد الكربون من الهواء والماء من التربة والطاقة من أشعة الشمس إلى سكر بسيط يتصاعد منه غاز الأكسجين..

ويقوم النبات بتخزين هذا السكر فى عصاراته داخل الخلايا ونظراً لشدة زوبانه فليس من السهل على النبات أن يخزنه بهذه الصورة ولذا يحوله إلى شكل آخر أقل ذواباً هو النشا ثم يحول جزءاً منه إلى شكل آخر هو السيلوز (الالياف) المكون الاساسى لالياف النباتات كما يمكن للنبات أن يحول جزءاً آخر من السكر إلى دهون وبروتينات باستخدام معادن التربة..

وأشكال الكربوهيدرات عديدة ويمكن تقسيمها إلى:

السكريات البسيطة (الاحادية) :

وهى حلوة المذاق وتتكون من جزء بسيط من السكر ومنها الجلوكوز - والفركتوز - والجالاكتوز..

السكريات - الثنائية :

وهى حلوة المذاق أيضاً وتتكون من ٢ جزء من السكر البسيط ومنها سكر القصب (المكروز) - وسكر الشعير (المالتوز) - وسكر اللبن (اللاكتوز) ..

السكريات العديدة :

وهى ليست حلوة المذاق وتتكون من العديد من وحدات السكر البسيط الجلوكوز.. ولذا تسمى متعددة التسكير ومنها: النشا (النباتى) - والجليكوجين (نشا حيوانى) - والسليولوز (الالياف) .. وفائدة الكربوهيدرات فى الجسم هامة جداً ومؤثرة وضرورية للصحة..

فهى المصدر الأول للطاقة فى الجسم والجرام منها يمد الجسم بأربعة سعرات.. كما تؤدي دوراً حيوياً هاماً للمحافظة على سلامة الكبد حتى يؤدي وظائفه العديدة بكفاءة فالجليكوجين يساعد الكبد على التخلص من السموم المختلفة فتفرز خارج الجسم كما تمنع الكربوهيدرات تراكم الدهن فى الكبد..

ويعتبر الجهاز العصبي أكثر الاجهزة حساسية لانخفاض سكر الدم.. فيصاب الشخص بالصداع والعرق والدوخة وربما يفقد الوعي، ويلاحظ ذلك فى حالات مرضى السكر الذين يتناولون جرعات زائدة من الانسولين وتؤدى إلى انخفاض سكر الدم عن الحد الطبيعى (وهو من ٨٠:١٢٠ ملجم) يتم علاجه بتناول الكربوهيدرات..

وتناول الكربوهيدرات يزيد من كفاءة العضلات اذا ما تناول الشخص كميات متساوية فى الطاقة من الاطعمة البروتينية والدهنية والكربوهيدراتية ويظهر ذلك فى الاشخاص الذين يقومون بجهد عضلى شامل..

كما تفيد الكربوهيدرات فى حماية بروتين أنسجة الجسم من الاحتراق لتوليد الطاقة.. كما تعتبر الكربوهيدرات عاملاً مضاداً للتسمم الاسيتونى الذى يحدث فى حالة احتراق الدهون بدون وجود الكربوهيدرات وتتكون مجموعة من الاحماض تعرف بالاجسام الكيتونية.. وتتراكم هذه الاحماض فى الدم وتعرف هذه الحالة بالتسمم الاسيتونى وأعراضه هى الصداع والدوخة والغثيان وتظهر رائحة الاسيتون فى هواء الزفير وهى تشبه رائحة التفاح المعطن كما فى حالات البول السكرى الشديد، وتختفى هذه الاعراض بتناول الكربوهيدرات..

أيضاً الأطعمة الكربوهيدراتية طعمها مستحب وتحسن طعم الغذاء كتناول الخبز مع الخضرا، واللحوم مع المكرونة أو الارز، والسكر فى المشروبات وغير ذلك..

كما ينشط السليروز عملية الهضم ولكنه ينشط الامعاء الغليظة ويساعد على التخلص من الفضلات..

.....

الدهون،

العنصر الثالث هو الدهون وهى ضرورية أيضاً فى التغذية السليمة وهى توجد أما على حالة

صلبة أو سائلة.. والدهون الصلبة توجد عادة في المصادر الحيوانية كالزبد والسمن الطبيعي والصناعي ودهون الحيوانات والطيور..

والدهون السائلة هي الزيوت وتوجد في المصادر النباتية كزيت بذر القطن وزيت الذرة وزيت الزيتون.. الخ..

وفوائد الدهون للجسم متعددة وهامة ومؤثرة فهي،

تعتبر مصدراً مركزاً للطاقة فالجرام من الدهون يمد الجسم بـ ٩ سعرات، في حين يعطى الجرام في كلا من البروتين والكربوهيدرات ٤ سعرات فقط..

وتتم هضمها ببطء بخلاف السكريات والنشويات والبروتينات.. لذا فهي تعطى شعوراً بالشبع لبقاتها مدة طويلة بالمعدة، فإذا تناول الشخص زبداً بالمربي في الفطور فإنه يهضم أبطأ مما لو تناول الخبز بالمربي فقط..

كما تمد الجسم بالاحماض الدهنية الاساسية والتي لا يستطيع الجسم أن يصنعها.. وقد لبت أهميتها في تكوين الفوسفوليبيدات في الكبد، وفي شفاء نوع من الاكزيما يصيب الاطفال، ومنع تكرار حدوثها، لذا اطلق على الاحماض الدهنية الاساسية فيتامين (ف)..

وتعمل الدهون على زيادة امتصاص الفيتامينات اللوابة مثل أ، د، هـ، ك، في الجسم.. ووجود طبقات الدهن تحت الجلد يدخر للجسم حرارته. ويحفظ عليه رونقه وجمال تكوينه ويساعد على ليونة الجسم والشعر وعدم جفافه أو خشونته.. كما تعمل الدهون كوسائد حول العظام والاعضاء الداخلية تحميها من الرضوض والصلدمات وتحفظها من الانزلاق..

وتحسن الدهون طعم الغذاء وبخاصة الخضراوات والبقول والنشويات الفقيرة في الدهن، وكثيراً ما يشكو الاشخاص الممنوعون من أكل الدهون لأسباب علاجية من عدم استطعام الطعام المسلوق والخالي من الدهون..

كما نحصى الدهون إلى جانب الكربوهيدرات فى الغذاء البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة
فيؤدي وظيفته الاساسية من بناء الانسجة وخلافه..

كما تعمل الدهون وبخاصة الزيوت على تليين الفضلات وسهولة مرورها فى الامعاء الغليظة
وتخلص الجسم منها..

.....

الماء

العنصر الرابع فى المواد الغذائية هو الماء ورغم أنه لا يعد من المواد الغذائية كالبروتين
والكربوهيدرات والدهون.. وبالرغم من ذلك فهو من أهم المواد الضرورية لحياة الانسان.. ولا يسبقه
فى ذلك سوى الاوكسجين إلا إنه أهم عنصر فى الحياة فالانسان يستطيع أن يعيش عدة اسابيع بدون
طعام.. ولكنه يهلك عطشاً اذا حرم من الماء بضعة أيام قليلة..

ويكون الماء الجزء الأكبر من الجسم، فهو يدخل فى تركيب جميع أنسجته وتصل نسبته فى
الجسم إلى حوالى ٦٠٪ من وزنه وتختلف هذه الكمية تبعاً لنسبة الدهن فى الجسم فإذا فقد الجسم
حوالى ٢٠٪ من وزنه حوالى ١٢ لتر تعرض للهلاك..

وظائف الماء فى الجسم متعددة وكثيرة منها:

الدخول فى تركيب جميع أنسجة الجسم وسوائلها ومنها الدم.. وتصل نسبة الماء فى بلازما
الدم إلى ٩٢٪، وفى كرات الدم الحمراء إلى ٧٠٪، وفى البول إلى ٩٧٪..

كما يحمل الماء كوسيط لحمل المواد الغذائية وأوكسجين الهواء إلى جميع خلايا الجسم
ويحمل ثانى أكسيد الكربون إلى الرئتين للتخلص منه فى هواء الزفير..

ويدخل الماء فى جميع التفاعلات الكيميائية والحوية التى تتم فى الجسم كعمليات الهضم
والامتصاص والتمثيل الغذائى..

كما يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق بخار الماء الذى يخرج فى عملية التنفس وفى العرق وهم وسيلتان لخفض درجة حرارة الجسم وتطبيبه عندما ترتفع درجة حرارة الجو عن حرارة الجسم..

كما يساعد الجسم على التخلص من الفضلات عن طريق البول والبراز والعرق..
ويعمل الماء على حفظ مرونة الانسجة وليوتتها، ويحميها من أثر الصدمات والرضوض..

الاملاح المعدنية

وتعتبر العنصر الخامس فى التغذية السليمة فاذا كان جسم الانسان يتكون من العناصر الاساسية الآتية:

الأوكسجين ٦٦٪ والكربون ١٧٪ والهيدروجين ١٠٪ والأزوت (النيتروجين) ٣٪ ومجموعها ٩٦٪..

فإن الاملاح المعدنية بالجسم تمثل ٤٪ وتسمى بالعناصر أو المواد غير العضوية لأن الكربون لا يدخل فى تركيبها، وتوجد معظم المعادن على شكل أملاح بسيطة يحصل عليها الانسان من الغذاء.. وبعد احتراق المواد العضوية فى الجسم..

وهناك ما يقرب من ٣٠ عنصراً من المعادن الهامة للجسم، توجد بأنسجة وسوائل الجسم وبخاصة العظام والاسنان والغضاريف، ولم يعرف حتى الآن أهمية ودور بعض هذه المعادن، وبصفة خاصة التى توجد بكميات ضئيلة جداً فى الجسم، وإن كان الكثير منها قد وضحت أهمية تماماً..

الفيتامينات

العنصر السادس والاكثر أهمية فى التغذية السليمة هو الفيتامينات وهى عبارة عن مركبات

عضوية يحتاج الانسان إلى كميات ضئيلة منها فى غذائه اليومي، ولكنها بالغة الاهمية لسلامة صحته ونموه الطبيعي..

وهذه الكميات الضئيلة جداً من الفيتامينات تدل على إنها تختلف عن الاطعمة الأخرى التى تأكلها فالإنسان يستهلك فى المتوسط ما بين نصف إلى واحد كيلو جرام من الغذاء يومياً فى حين لا تزيد الكمية التى يحتاجها من جميع الفيتامينات عن ١٢ و٠ من الجرام..

ولذلك فهى ليست مواداً غذائية كالكاربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون التى تمد الجسم بالطاقة أو بناء الأنسجة أى أنها ليست ببدلة لهذه المواد وإنما تدخل الفيتامينات كمواد مساعدة فى جميع العمليات الحيوية بالجسم، ونقصها فى الغذاء يؤدى إلى الاصابة بامراض مختلفة أو بمعنى آخر هو الفرق بين الصحة السليمة والصحة المعتلة..

ويعتمد الانسان فى الحصول على الفيتامينات من مصادرها الطبيعية النباتية والحيوانية أى عن طريق تناول الاطعمة الغنية بها وهى أفضل المصادر وليس عن طريق تناولها فى شكل أقراص مركزة إلا فى حالات نقصها فى الجسم وبأمر الطبيب لأنها كثيراً ما تضر الجسم كما يحدث عند تناول كميات مركزة من فيتامين (أ) و(د) الذى قد يؤدى إلى التسمم..

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين؛

الأولى؛ فيتامينات قابلة للذوبان فى الدهون وهى:

فيتامينات أ، د، هـ، ك، ف..

الثانية؛ فيتامينات قابلة للذوبان فى الماء وهى:

مجموعة فيتامين (ب) ومنها: ب^١، ب^٢ (الرايبوفلافين)، ب^٦ (البيريدوكسين)، البيوتين،

الانيوسيتول، الكولين، حمض الفوليك، حمض البانتوثيك، حمض بارا أمينو بنزويك وفيتامين ب^{١٢} ويسمى سيانوكوبالامين..

فيتامين جـ المعروف بأسم حمض الاسكوربيك..

فيتامين أ

ويعرف بالفيتامين الضروري لسلامة الابصار ، أو المضاد للرمد والعدى وهام للنمو..

وهو عديم اللون ويلذوب فى الدهون وخاصة الزيوت النباتية، ويوجد فى المصادر الحيوانية كالزبد وفى المصادر النباتية كالجزر وبعض الفاكهة والبرتقالية اللون والخضر الورقية الخضراء وغيرها.. كما يوجد على شكل الصبغة البرتقالية المعروفة بأسم الكاروتين..

وهو عنصر هام جداً لسلامة الابصار، وكفايته فى الغذاء تساعد العين على التكيف بسرعة . عند الانتقال من الظلمة إلى الضوء أو العكس فالعين تفقد الرؤية لفترة وجيزة، وبعدها تتكيف سريعاً وتتضح الاشياء..

وهو هام لسلامة الأغشية المخاطية المبطنة لأجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الهضمى أو التنفسى والتناسلى وغير ذلك ويدخل فى تركيب صبغة أرجوان الابصار اللازمة للرؤية وهى مرتبطة بالبروتين. وهو مضاد للعدوى ويؤدى دوراً حيوياً فى تغذية الجلد والشعر وتكوين الاسنان القوية البيضاء اللون والعظام.. ويساعد فى النمو وبخاصة الاطفال..

فيتامين د

ويعرف بأسم فيتامين أشعة الشمس ومن أشكاله فيتامين الكالسيفيرول ومصدره نباتى (الخمائر)، وفيتامين ديهيدروكوليستيرول ومصدره حيوانى (جلد الانسان) ..

وأهميته إنه يعمل على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الامعاء، وينظم تركيزهما فى الدم والأنسجة ويرسيهما مع غيرهما من المعادن فى العظام والاسنان، وهذا الفيتامين غير منتشر فى الأطعمة الشائعة الاستهلاك، ولذلك كانت أشعة الشمس مصدراً هاماً له..

ومن أعراض نقص فيتامين د تأخر المشى عند الاطفال الصغار، تأخر ظهور الاسنان وتسوسها مبكراً وضعف البنية وارتخاء العضلات وتأخر النمو.. وحدوث لين عظام عند الكبار وبخاصة الحوامل والمراضع، وضعف الاسنان بسبب سحب الكالسيوم من العظام..

فيتامين هـ

ويعرف أيضاً بالتوكوفيرول أو (فيتامين الاخصاب) ..

وطبيعة هذا الفيتامين أنه يذوب فى الدهون ولا يتأثر بالحرارة أو القلويات أو الاحماض، وتتلفه الاشعة فوق البنفسجية ويوجد فى زيت جنين القمح والذرة..

وقوائده: إنه هام للفرد التناسلية والاختصاص عند الذكور، ويقلل فرص الاجهاض وموت الجنين عند الاناث، ويقلل من آلام الوضع ويهدىء حالات سن اليأس عند المرأة كالدوخة ونوبات الصرع..

وقد ظهرت أهمية هذا الفيتامين فى علاج الكثير من الحالات مثل:

ضغط الدم - تصلب الشرايين - بعض أمراض القلب - ضعف العضلات - هبوط الكلى الحاد.. وغير ذلك..

فيتامين ك

ويسمى الفيتامين المضاد للنزيف أو فيتامين التجلط، لأنه يدخل فى المادة التى تساعد على تجلط الدم ويوجد فى الخضراوات كالسبانخ والكرنب والطماطم والبسلة وغيرها ويذوب فى الدهون.. ولا توجد احتياجات لهذا الفيتامين لانساع انتشاره فى الاطعمة، كما يتكون فى الامعاء بفعل البكتيريا..

وقد أمكن تحضير مركب منه لعلاج حالات النزف وخصوصاً قبل الولادة والعمليات الجراحية وفى حالة نقصه عند الاطفال الرضع..

فيتامين ب المركب

ويكون هذا الفيتامين أكبر مجموعة من الفيتامينات الذوابة فى الماء وتختلف وظائف هذه

الفيتامينات في الجسم وهي لعمليات التمثيل الغذائي وصحة الجهاز الهضمي والجلد والقم واللسان
والاعصاب والكبد...

كما تساعد في حالات عسر الهضم وققد الشهية والتعب والالتهابات الجلدية والانيميا..

الخضروات الطازجة ..
الطريق للسعادة ..

الفصل الثالث

والآن تعال نبدأ معاً رحلة «المساعدة الصحية» بعد أن حددنا مقوماتها فى التغذية السليمة نتجول بين كنوز الخيرات التى أنعم بها الله على الانسان وسخرها لتكون طعامه وتاج صحته..
سنجد أن **الخضروات** هى المصدر الرئيسى للصحة الجيدة.. لا يستطيع انسان ان يتخلى عن تناولها.. وبكل صورها وصنوفها وأنواعها.. ربما يقلل من تناول الفاكهة ولكن الخضار يساوى الحياة..

والخضروات هى كنز الفيتامينات والاملاح والمعادن التى يحتاجها كل انسان.. فحبة من الطماطم تغنى عن وجبة.. وبعض حزم من الجرجير أو الخس تزيد شعور الشخص بالقوة.. وتساعد فى مواجهة الأمراض..

وطبق السلطة الخضراء يفتى عن مصادر أخرى للغذاء..
وإذا أردت أن تستفيد فعلاً من الخضار يجب أن تضع لها برنامج عند الغذاء..
- مثلاً إذا تناولت الخضار نيئاً فإنه يعطى مفعولاً آخر من تناوله بطرق معلبة..
- وأوراق الخضار النيئة تكثر فيها خلاصة الفيتامينات لذا يجب ألا نرميها أو نتخلص منها..
فربما يكون هو العنصر المفيد فيها.. لذا ينصح دائماً بأكل أوراق الخضروات فى أطعمة متنوعة أو غير مألوفة وهذه مهمة الطباخ أو ربة البيت..

والطبق الشائع والمفيد فى أوراق الخضار هو طبق الحساء لكثرة الفيتامينات.. كما يجب طهى الخضار بكمية محدودة من الماء، حتى لا يضيع الجزء الأكبر من الفيتامينات والاملاح..
ومن الضرورى غسل الخضار جيداً لتجنب الأمراض والميكروبات التى تحملها من الاتربة.
والآن.. نعيش رحلة مع الخضروات.. كأهم مصادر الغذاء ولعلاج ومقاومة أكيدة للأمراض..

.....

الجزر

يعد الجزر غذاءً ودواءً فى آن واحد لما يحتويه من مقادير كثيرة من الفيتامينات.. وهو غنى

ويستفاد من عصيره اذا اخذ باستمرار في حالة السكر.. وتقوية البصر.. وفي نمو الاطفال..
أما لبه فهو يفيد في حالات الكحة والأكزيما.. كما أن ورقه يفيد في حالات الجروح والرضوض..
وعصير الجوز يفيد في تقوية البصر وفي نمو الأطفال..

للقروح والتسلخات الجلدية: يمزج نصف كوب عصير جزر مع ٨ أضغافه من مسحوق الفحم ويترك المزيج لمدة ٢٤ ساعة للتخمير قبل الاستعمال ثم يستخدم في علاج القروح..

كملاج للهرقان ونوبات الكبد: ييشر الجزر ويغلى على نار قوية باضافة لتر من الماء اليه لمدة عشر دقائق، ويترك حتى يفتّر، ثم يأخذ جرعات.

العلماء هم توكّل نيّة ومطبوعة وشراباً، وهي غنية بالفيتامينات (أ)، (ب)، (ب^١)، (ب^٢) .

وتحتوى على الفسفور والحديد والاملاح القلوية..

ويستفاد من الطماطم في الكثير من الحالات المرضية وتوصف للمصابين بالروماتيزم والرمال البولية، وحصى الكلى، والمثانة، والتهاب المفاصل، والتعفتات المعوية، وعسر الهضم.

وهي تساعد على طرح الفضلات ومكافحة الامساك.. اذا اخذت بقشورها اما

المستحلب وهى المادة التى تغطى الثمرة فتساعد على تأمين عملية الأنزلاق المعوى، كما ترمب المعدة، وتسهل مرور الكتل البرازية..

أما عصيرها فهو دمهـا وهذا سهل الامتصاص ويدخل الدورة الدموية حاملاً معه أهم العناصر اللازمة لبناء خلايا الجسم..

وإذا أردنا أن نتناول سلطة غنية بالطماطم فيجب الانضيف اليها الليمون أو الخل، بل نكتفى بالزيت بدون الملح، ويضاف اليها قليل من الثوم أو البصل فتكون أكثر فائدة للجسم لكل الاعمار..

.....

الخرشوف

الخرشوف من الخضروات الحاوية على الفيتامينات «أ» و«ب» والاملاح المعدنية كالمنجنيز والفسفور..

ويؤكل مطبوخاً.. ويساعد جيداً فى علاج أمراض القلب والكبد واحتقانها، والتهاب الكلى، وانقطاع البول، وفى بعض حالات الحكة الجلدية.. كما تستعمل أوراقه وشوكه فى التغذية وتنشيط الدهن أيضاً..

والاكثار من تناول الخرشوف يساعد على إزابة الكولسترول من الدم وتصلب الشرايين وإلى إنزال الضغط الدموى فيها وهو خير مقوى للقلب وتنشيط الجسم..

كما يفيد الخرشوف فى علاج الحميات، حيث تسحق جذوره ويضاف اليها قشر البلوط وتؤخذ سفاً.. كما يفيد أيضاً فى علاج الالتهاب الكبدى حيث تغلى اربع وريقات طرية فى لتر من الماء ثم يضاف إلى هذا المغلى بعض السكر وتؤخذ لمدة اثنتى عشر يوماً..

.....

الفجل

الفجل من الخضروات التى تحتوى على الفيتامينات «أ» و«ب» وعلى الحديد والكالسيوم

والبيوت والكبريت والمتجنيز وهو محرك للشهية قبل الطعام ويساعد على الهضم، وهو مقو للعظام ومدر للبول.

ويستفاد من عصيره في علاج المرضى بالحصيات الصفراوية وتوابع الحصوات البولية، والنوبات الكبدية على أن يأخذ هذا العصير صباحاً على الريق..

كما يوصف كعلاج للمصابين بالسعال الديكي؛ وذلك بحفر داخل الفجل وحشوه بالسكر ويؤخذ على الريق..

.....

البصل

ويحتل البصل مكانة يحسد عليها بين الأغذية الباقية.. كما انه من النباتات القاتلة للجراثيم ويؤكل غالباً نيئاً.

وللبصل فوائد كثيرة تجعله يفوق التفاح في قيمته الغذائية، إذ يحتوى على الكالسيوم والفسفور والحديد، كما أنه يحتوى على الفيتامين «آ» و«ث».

ويستعمل كعلاج مفيد في حالات السكر وتعب الكبد والامستقاء وتورم الساقين، وانتفاخ البطن، وبعض أمراض القلب والسرطان..

ولخلاصة البصل مفعولاً قاتلاً للجراثيم التي تستوطن الفم والأمعاء.

كما يوصف البصل لعلاج تشقق الثدي والخراجات والبواسير؛ بأن يدق ويغلى في زيت الزيتون..

ويدخل عصير البصل مع العسل بنسبة متساوية في عمل قطرة لعلاج المياه البيضاء في العين..

ويوصف البصل لعلاج التهابات الجلدية والكالو وعين السمكة؛ بأن يطبخ ويوضع فوق المحل المصاب ويلف بشاشة حتى الصباح حيث يتزع عنها..

الثوم

والثوم يشبه زميله البصل لكونه قاتلاً للجراثيم إذ يدخل في أغلب الاطعمة ويؤكل نيئاً ومطبوخاً وهو مقو مثير للشهية ومطهر للامعاء وطارد للديدان.

وللثوم خصائص عدة اذا ساعد الرئتين على التنفس وخاصة في الحالات المرضية والربو والسعال الديكي وهو علاج واق فعال من تصلب الشرايين.

كما يستخدم لطرد الديدان لدى الأطفال.. حيث يضاف فص واحد منه إلى الحساء ويعطى للأطفال.. كما يوصف للكبار.. حيث يغلى بعض الفصوص من الثوم في كوب ماء أو حليب أو يخلط الثوم المبشور بضعف حجمه سكرًا ناعمًا.

كما يستخدم لطرد الديدان الموهنة حيث تجرى الوصفة التالية:

'يحضر رأس ثوم كبير ويقشر وتبشر فصوصه، ثم يغلى مدة عشرين دقيقة على النار في قليل من الماء حيث يؤخذ هذا المنقوع صباحاً على الريق ويمنع تناول الطعام حتى الظهيرة تكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام.. كما يوصف لعلاج ارتفاع ضغط الدم.. حيث يؤخذ فص من الثوم صباحاً كل يوم ..

كما يستخدم لتسكين آلام الاذن؛ وذلك بتنقيط بضع نقط دافئة من زيت الزيتون المطبوخ فيه بعض فصوص الثوم..

كما يعالج القروح والجروح النتنة؛ بتضميدها بمزيج مكون من ١٠ جم عصير ثوم و٩٠ جم ماء و٢٠ جم كحول..

كما يمكن التخلص من رائحة الثوم بأكل تفاحة أو شرب ملعقة من عسل النحل أو مضغ بضع حبات من البن أو الكمون أو البقدونس..

البقدونس

البقدونس مثبر للشهية ومسكن للألم، يستعمل عصيره فى حالة التهابات الكبد البسيطة..

يستخدم لعلاج الوجه من حب الشباب وحب الشباب حيث يغسل الوجه مرتين بمصير

البقدونس..

كما يستخدم فى علاج انحباس البول؛ حيث تغلى أوراق البقدونس ثم تعطى أكثر

من مرة، وتستعمل أيضا فى حالة التهاب القرنين والتهابات العين..

كما يستخدم فى علاج التهاب وحب الشباب حيث توضع لصقات على ثدى

المرضع عدة مرات لإزالة التحجر الذى يطرأ على الثديين لعدم الرضاعة.

.....

النعناع

يستفاد من النعناع فى معالجة أمراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمى، ووجاع الصداع،

وهو حسن الطعم والرائحة فى نفس الوقت، وهو يدخل فى الكثير من المستحضرات الطبية بسبب

جودة طعمه وخاصة التلطيف والتبريد المتوفرة فيه.

ولأوراق النعناع خصائص هامة تفيد الأمراض التالية:

(أ) تنشيط عمل حويصلة المرارة والكبد..

(ب) يمنع تفاعلات الانتفاخ غير المستحبة فى المعدة..

(جـ) يخفف من شدة حساسية غشاء المعدة المخاطى..

(د) يساعد على رفع التشنجات وتوليد الغازات المعوية..

(هـ) يساعد فى علاج أمراض القلب..

كما يستعمل التناع كشاي حسن الطعم .. كما يجب عدم غلى التناع أثناء مزجه بالشاي بل يجب سكب الماء الحار عليها كما يجب عدم الاكثار من شرب شاي التناع..

العناب

العناب هو احد الثمار التي تماثل البلح والتين في خصائصه وصفاته..

ويوصف كمعالج في حالة الإصابة بالسعال وضيق التنفس؛ حيث يغلى ٥٠ جراماً من ثماره في لتر من الماء ثم يصفى ويشرب المنقوع بعد الأكل يومياً ثلاث مرات لمدة عشرة ايام..

الجرجير

الجرجير نبات يحتوي على فيتامين «ث» ومادة اليود والكبريت والحديد..

كما يستعمل الجرجير كمعالج للشعر المتساقط؛ يمزج مقدار ٥٠ جرام من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جرام من الكحول مع القليل من ورق زهر الورد، وبذلك به جلد الرأس يومياً لمدة شهر.

كما يستخدم لأدوار البول؛ حيث يغلى مقدار ثلاث حفنات من الجرجير مع بصلة كبيرة يبيضاء في لتر ونصف من الماء ويستمر في الغلي حتى يبقى ثلثه، وبعد تصفيته يشرب وهو فاتر بمقدار فنجان آخر المساء..

كما يستخدم لمعالجة الحروق؛ حيث تسحق كمية من الجرجير مع بصلة متوسطة الحجم وكمية من ورق الفراولة ثم يطبخ بزيت الكتان ويصفى المزيج وهو ساخن بقطعة من الشاش ويستخدم كمعالج للحروق..

السلق

السلق غذاء ملين للامعاء ولذيذ..

ويحتوى على الفيتامينات « آ » و« ج » و« ك » وهو غنى بالحديد والكلسيوم ويدخل فى الغذاء كمائع للغازات والتهابات القولون..

كما يوصف للمصابين بفقر الدم، وذلك يطبخه مع اللحم المفروم كل أسبوع مرتين..

كما يوصف لعلاج القروح؛ حيث توضع أوراقه الخضراء فوق القروح..

السيانج

السيانج غذاء شتوى وله قدرة كافية على التغذية لوجود العناصر الحديدية فى أوراقه ويحتوى على الكبريت، والفسفور، والكلور، والكلسيوم، والنحاس، وهو غنى بالفيتامينات « آ » و« ب » و« ث »..

ومن الضروري الاحتفاظ بماء السيانج عند طهيه، لأن هذا الماء يحتوى على خلاصة معظم الفيتامينات والاملاح الموجودة فى أوراقه، ويضاف هذا الماء إلى الحساء، كالعدس وغيره وهو ملين للمعدة..

كما يوصف نيقاً أو مطبوخاً لعلاج أمراض الصدر، كما أن عصيره المحلى بالسكر يفيد فى علاج اليرقان، والحصيات البولية، وعسرة البول..

الخنس

الخنس يعتبر رمزاً للخصوبة والنمو، وهو يحتوى على المواد الغذائية الكاملة، كالحديد، والفسفور، والكلسيوم..

كما انه غنى بالفيتامينات «آ» و«ب» و«ث» ومقادير عالية من فيتامين «هـ».. ويؤخذ
الخس لتقوية البصر، والأعصاب، وهو يؤخذ نيئاً غالباً مع «السلطة».. كما يفيد في الامساك ويوطب
الجسم ويهدئ الأعصاب..

الفول

الفول الأخضر غذاء حسن وفاكهة لذيذة، أما الفول اليابس فيكتسب قيمة غذائية كبرى..
ويؤكل الفول نيئاً ومطبوخاً، وهو غنى بالفيتامين «ب» والبروتين الذى يشقى عن اللحم..
أما اذا اردنا أن نأخذ وجبة غذائية كاملة من الفول فيجب أن نضيف إلى الفول الطماطم
والبصل والثوم والزيت والحمص والخبز.. فهي تمنح الجسم قوة حرارية تساعد على اداء أشق
الاعمال..

كما يوصف لعلاج الحصوة وعسر الهضم حيث تجرى الوصفة التالية:
تؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع في كوبين كبيرتين من الماء وترفع على نار خفيفة لمدة
ساعة تقريباً ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق فيساعد في سهولة الهضم وطرده الغازات وعدم
الامساك..

بذر الخلة

تستعمل بذور الخلة لمعالجة ضيق الصدر والنوبات القلبية ولتخفيف الآلام الكلوية والكبدية..
أو يحضر بإضافة ملعقة صغيرة من بذر الخلة ومقدار قليل من شرش الذرة إلى كوب ونصف من
الماء وتغلى على النار حتى يبقى منها كوب واحد، يؤخذ بعد الأكل بساعة كل يوم ثلاث مرات
لمدة عشرة أيام..

كما يستخدم بلر الخلطة لمعالجة الرمل والحصى، حيث يؤخذ فنجان قهوة زيت زيتون على الريق ومن بعده يأخذ حلالاً فنجان قهوة ماء ساخن، وبعد نصف ساعة يؤتى ببلر الخلطة وتغلى فى كوب ونصف من الماء وتصفى حتى تصبح كوباً واحداً ويؤخذ بعد الماء الساخن ثلاث مرات فى اليوم لمدة ثلاثة ايام..

التمر هندي

التمر هندي ثمرة تنضج فى الخريف، وتقطف ثمارها وتشبه الفول فى أوراقها، وثمرتها قرنية القوام، وكل قرن يحوى على بلرة واحدة أو أكثر حتى الأربع بنور..

ويصنع من التمر الهندي الشراب المعروف بشراب التمر الهندي ويقدم بالمناسبات، وهو يباع فى الاسواق على شكل عجينة بعد تقشير الثمار وعجن لبها..

ويستخدم كعلاج لتنقية الدم وتخليصه من الحموضة الزائدة حيث تجرى
الوصفة التالية:

يوضع مقدار جوزة تمر هندي فى كوب ماء وتصفى بشاشة حتى الصباح، وتؤخذ على الريق مع تحليتها بقليل من السكر، وتؤخذ مساءً نصف كوب بعد الأكل.. أما الذين اصابوا بالبذانة فمن المستحسن شربه بدون سكر..

العرقسوس

العرقسوس نبات ينمو بكثرة فى أراضي الصحارى، دون رعاية أو عناية، وتقتلع جذور هذا النبات من الاراضى وتترك اكواماً لتخمر قليلاً ليزداد لونها اصفراراً ثم تنظف من الاتربة العالقة بها وتصدر الى الاسواق..

وللعرقسوس عدة علاجات، منها ما يؤخذ شرباً في الصيف كمربط ومائع للعطش، وهو يفيد في العلاجات التالية:

(أ) لعلاج الامساك، وتنشيط الكبد، ومدر للبول، وملين للامعاء: حيث يسحق ٢٠٠ جرام من العرقسوس ويمزج مع ملعقة صغيرة من الكربونات ويبل بملعقة كبيرة من الماء، ويوضع داخل قطعة من الشاش وتعلق تحت حنفية الماء، وتفتح الحنفية نقطة نقطة من المساء حتى الصباح، وتجمع هذه المياه في اليوم التالي لتصبح مقدار لتر من هذا المنقوع تؤخذ منها ثلاث مرات في اليوم بعد الأكل بساعة لمدة عشرين يوماً، تكرر هذه العملية كلما نقص الماء يوماً..

كما يستخدم كعلاج للاسهال وتليين الامعاء: حيث يسحق مقدار ٦٠ جراماً من العرقسوس و٤٠ جراماً من زهر الكبريت و٤٠ جراماً من الشمر، و٦٠ جراماً من السنامكي، و٢٠٠ جراماً من السكر النباتي تمزج جميعها وتسف بملعقة واحدة مساء كل يوم لتليين الامعاء، ومعلقتا قهوة مساء كل يوم لاسهال المعدة.. كما يفيد ايضاً في شفاء قروح المعدة والتهابات الامعاء..

.....

الكُمون

يستفاد من الكمون في الغذاء لاثارة الشهية ولعلاج التشنج وفي طرد الغازات..

بالنسبة للتشنج وطرد الغازات: حيث توضع ملعقة صغيرة من بذور الكمون في لتر من الماء وتغلى على النار ويؤخذ نصف فنجان قهوة قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يومياً..

كما يوصف لأدوار الحليب الذي المرشحات:

حيث يمزج قليل من الحصل في جرام واحد من الكمون المسحوق ويعطى للمرشحات لأدوار الحليب..

الزعر

يعتبر الزعر من أهم الأغذية الصباحية المفيدة، وهو مضاد للتخمرات المعدية والمعوية، ويؤخذ مضافاً إليه الزيت والعسل.. ويضاف إلى العجين ليصبح «مزرکشة» بعد وضعها في الفرن وتؤكل ساخنة..

ويستخدم الزعر في التهابات الشعب التنفسية والسعال الديكي والربو؛ حيث يأخذ مغلى الزعر الممزوج بالعسل..

كما يوصف للمساعدة في حركات الحصى بالثانة؛ حيث يغلى الزعر الممزوج بالعسل، ويوضع ١٠٠ جرام من الزعر و٢٠٠ جرام من العسل الصافي في ٣٠٠ جرام من الماء وتغلى على النار ويؤخذ بعد الأكل بساعة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة عشر يوماً..

.....

اليانسون

يستعمل اليانسون في اعداد انواع كثيرة من الحلويات الشهية.. يعطى اليانسون المغلى للأطفال والرضع لطرد الغازات وتهدئة اعصابهم وتخفيف حدة بكائهم.. كما يؤخذ مسحوقاً مضافاً إليه الماء والعسل لاثارة القابلية للطعام..

.....

الخردل

يستفاد من بذور الخردل المطحون كصلصة لتخفيف آلام احتقان الدم، واحتقان الرئتين وتوضع اللصقة على الجسم فتخمرها، حيث تقضى على الاحتقان..

كما يستعمل الخردل ايضاً في الغذاء كفاغ للشهية بعد مزجه بالخل، لأنه يثير اللعاب بالفم، ويسهل المضغ، فيزيد في افراز العصارات الهضمية وينشط عضلات المعدة، وهو مفيد ضد التسمم فيما اذا تناول الانسان طعاماً فاسداً.. لأنه يعقم المعدة، ويجب تناوله باعتدال..

وبالنسبة لوصف لزقة الخردل: يطحن الخردل ويبل بالماء ويوضع بين شاشتين ويلصق على البشرة لمدة خمس عشرة دقيقة وترفع من مكانها وتوضع بجانب الألم وتلف حتى الصباح ثم تنزع وتصنع لزقة اخرى، وتكرر لمدة ثلاثة ايام..

الخبيزة

تخزن ازهار الخبيزة بعد تجفيفها.. وتستعمل كمنقوع لبعض الحالات المرضية الآتية: كمسكن لآلام الحلق ويعمل منه «غرغرة» ويقيد في ترطيب الامعاء وتخفيف آلام البطن كما يؤخذ منه حقنة شرجية..

كما يوصف للمصابين بأمراض الكلى والمثانة: فتؤخذ الخبيزة المغلية صباحاً لمعالجة القروح والالتهابات الجلدية، وتطبخ اوراقه وتوضع فوق القروح، والالتهابات الجلدية وتربط بقطعة من القماش.. كما تستخدمه النساء كفيسل لتلطيف احتقان غشاء المهبل..

المحلب

يستعمل المحلب مسحوقاً في تركيب الحلويات لأعطائها نكهة لذيلة وخاصة مع الكعك.. كما يوصف كعلاج مسكن لآلام الخصر والظهر، وفقر الدم والسكر..

وبالنسبة للعلاج كمسكن للآلام: يمزج مقدار ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٠٠ جرام من السكر النبات و١٢ حبة لوز حلوة وتسحق جميعاً لتصبح ناعمة وتسف مرتين بالنهار بعد الاكل لمدة ١٢ يوماً..

وبالنسبة لعلاج السكر.. يسحق ١٠٠ جرام من المحلب مع ١٢ حبة لوز وتسف مرتين بعد الاكل لمدة ٢١ يوماً..

الحلبة

الحلبة زهيدة الثمن وكبيرة الفائدة حيث انها تضمن بقيمة الذهب لما لها من علاجات نافعة،
وهي غنية بالبروتين والنشا والفسفور، وهي تماثل زيت كبد السمك وتستعملها عامة الشعب..
وتوصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة، لزيادة افراز الحليب وللذين يشكون
من قلة الشهية، وفقر الدم، والمصابين بالنحولة، كما تمزج الحلبة بالعسل للمصابين بالامساك
الزمن.. ولعلاج الصدر، والتهاب الحلق، والسعال، والربو، والضعف الجنسي..
للمصابين بالسكر: تنقع الحلبة عند المساء في الماء وفي الصباح يؤخذ من مائها شرباً
ومن ثم يزداد ماءً وتكرر العملية لمدة أسبوع..

البندق

البندق غني بالفيتامينات «آ» و«ب» والمعادن كالحديد والفسفور والكالسيوم..
ويستفاد من البندق لعلاج المصابين بالسكر والتهابات المسالك البولية.. كما يستعمل كعلاج
أيضاً لطرود الديدان وذلك بأخذ ملعقة من زيت البندق صباح كل يوم لمدة خمسة عشر يوماً..
ويعمل البندق كمنقوع ويؤخذ شرباً، وذلك في حالات الحمى حيث يغلى قشر
اغصان شجيرات البندق بمقدار ٢٥ جراماً في لتر من الماء ويؤخذ قبل الافطار..
ولادرار البول وأمراض الجلد: يغلى ٢٥ جراماً من ورق البندق في لتر من الماء ويشرب
منقوعه..

الجوز

الجوز غني بالفيتامينات «آ» و«ب» ويوصف زيت الجوز للأمراض الجلدية وللمصابين
بالسكر..

كما يعالج به القروح والأمراض الجلدية كالجرب والحكة الجلدية: حيث ينلى ٥٠ جراماً من ورق الجوز بالماء يستعمل كمرهم وتضميد به هذه الأمراض .. كما يفيد هذا المرهم في التهاب الاجفان والبثور..

كما يستخدم في علاج الاصابة وازالة مسامير الاقدام وذلك بتدليك مكان الاصابة بقشور الجوز..

كما يستخدم في إيقاف افراز الحليب لدى المرضعات عند الفطام حيث توضع عدة وريقات من الجوز الأخضر فوق ثدى المرضع..

والعسبة للسيدات اللواتي يشكون من الامراض التناسلية المهبليّة، تغلى أوراق الجوز فى لتر من الماء، وتترك حتى تبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كحقنة مهبليّة..

كما يوصف لفتح الشهية إلى الطعام ولتقوية البنية والجنس، حيث يوضع ٢٥ جراماً من قشور الجوز الخضراء فى لتر من الماء، ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة، ثم يضاف اليه القليل من السكر ويؤخذ منه قبل كل طعام بمقدار فنجان قهوة..

زيت الخروع

يستفاد من زيت الخروع فى معالجة العديد من الامراض والقروح الجلدية وذلك بالتدليك ٢٠ مرة فى الصباح ومثلها فى المساء لمدة ثلاثة اسابيع..

كما يستخدم لشفاء صرة الطفل عند الولادة وللمعالجة تقرحات الجلد، حيث تدفن بزيت الخروع، ولاذرار الحليب ايضاً لدهن الثديان بزيت الخروع..

كما يوصف لمعالجة احمرار العين وتهيجها: حيث تنقط فيها نقطة من زيت الخروع..

كما يؤخذ مسهلاً للمعدة: وذلك بوضع مقدار فنجان قهوة من زيت الخروع مع كباية من الماء، وتؤخذ صباحاً على الريق..

كما يستخدم لعدم سقوط شعر الرأس: حيث يوضع فئجان قهوة من زيت الخروع مع فئجان قهوة سبيرتو مع فئجان قهوة خل وتمزج جميعها ويدهن بها الرأس فى الاسبوع مرتين..

كما يستخدم للبواسير الخفيفة: حيث تدهن بزيت الخروع لتعيدها الى الداخل، حيث ان زيت الخروع يطريها..

كما يوصف لوجع الاقدام: حيث تدلك بزيت الخروع فى المساء قبل النوم ثم يلبس الجوارب وينام فيها حتى الصباح ويعمل بها مرتين فى الاسبوع..

كما يستخدم لازالة الشامه والحسنه من الوجه: حيث تدلك الشامه بزيت الخروع فى كل مساء وعند المساء تمسح الشامه بقطعة من القماش لازالة الفائض من الزيت عن الوجه، لمدة ثلاثة اسابيع..

وعندما تظهر عادة فى الوجه وظاهر اليد يقع سمراء ناجمة عن اضطراب فى الكبد، لذلك فى الصباح والمساء يزيت الخروع لمدة شهر تقريباً لتزول هذه البقع..

كما يستخدم زيت الخروع لتوقيف الحمل لفترة ماء: حيث يؤخذ حبة واحدة من بذور الخروع فيمنع الحمل لمدة سنة واذا اخذت حبتين يمنع الحمل ايضا لمدة سنتين..

.....

زيت الذرة

يستخدم زيت الذرة لمعالجة الرشح والربو بأخذ ملعقة كبيرة مع كل وجبة طعام..

كما يستخدم لازالة القشور من اطراف العين: حيث يؤخذ ملعقة كبيرة من زيت الذرة فى الصباح وملعقة ثانية فى المساء..

كما يفيد زيت الذرة الشعر وجلد فروة الرأس ويعطى الشعر لمعاناً ويزيل قشرة الرأس حيث يدلك به جلد الرأس برؤوس الأصابع، ثم تبلل فوطة بماء ساخن وتعصر جيداً، وتلف فوق الرأس ويعمل بها ست مرات كل يوم مرة واحدة..

كما يستفاد من شعيرات اللثة لأدوار البول: إذ يغلى ٢٥ جراماً من هذه الشعيرات فى لتر من الماء ويشرب من هذا الماء لعلاج التهابات المثانة المزمنة والرمال البولية، والأمراض القلبية والتبول الزلالي..

.....

الشوفان

يستعمل قش الشوفان المغلى والمخلى بالسكر كدواء ضد الارق، ومهدئ للسعال العنيف والسعال الديكى والتهابات الكبد والمرارة والمفص الكلوى كما يفيد فى تسكين نوبات الحصاة البولية..

وبعالم الشوفان الرومانيزم وآلام الكلى والاضطرابات البولية وينصح بالاستحمام بماء قش الشوفان..

ويوصف حب الشوفان كحليين وممكن للبواسير: إذ يوضع عشرون جراماً من حبوب الشوفان فى لتر من الماء وتغلى ويؤخذ محلياً بالسكر..

.....

الحمص

للحمص مكانة مرموقة على الموائد، فهو يؤكل اخضرأ ومطبوخأ، ومسلوقة، ومسحوقأ.. وهو يحتوى على المواد البروتينية المغذية..

والحمص الجاف يحتوى على المعادن مثل الكبريت والفسفور والكلور والبوتاس والكلسيوم والحديد... كما يستعمل فى الاطعمة الشعبية كالفتة، والحمص بالزيت والفلفل وهو ملين للبطن ويذر البول ويزيد من القوة الجنسية..

ويستفاد من الردة المغلية كمهدئ ضد السعال والركام الخفيف والحميات
كما يستفاد منها فى حالات تقرحات المعدة..

وينصح بتدليك الجسم بالردة عند الاستحمام فيستفاد به ضد الروماتيزم حيث يوضع
كيلو من الردة فى خمس لترات من الماء وتغلى لمدة نصف ساعة ثم يضاف هذا الماء إلى ماء البانيو..
اما دقيق القمح فيستخدم كملاص لتهديجات الجلد الملتهبة، فيعمل عجينة ويدهن
بالزيت ويوضع ككمادات فوق الجلد ويربط حتى الصباح لتزول الالتهابات والأورام، وتخف
الأوجاع..

البرغل

تصنع من البرغل أنواع عديدة ومتنوعة من الطعام وتضاف اليه أغذية أخرى كالخضار واللحم
والبقول..

ويصنع البرغل من القمح الكامل بأن يسلق جيداً ثم يجفف بأشعة الشمس ثم يطحن
بمطحنة خاصة حيث تحول القمح إلى برغل من نوعين ناعم وخشن وكل منهما له طرق خاصة
فى الطهى والاستعمال..

ويحتوى البرغل على الفيتامين (آ) و(د) و(و) .. فالبرغل يحتوى على جميع خصائص
القمح وقشوره.. فهو سهل الهضم لأنه يطبخ مرتين الأولى عند السلق والثانية عند التحضير.. فهو
خير من الرز وأغنى منه بكثير من المواد والفيتامينات..

والبرغل لا يسبب السمنة كما أنه يهضم جيداً اذا كانت المعدة قوية، أما الذين يشكون من
ضعف المعدة فيجب عليهم الاقلال من تناوله..

الشعير

يمتثل الشعير القمح فى قدرته الغذائية غير أنه عسير الهضم لكثرة الالياف فيه، ويحتاج إلى معدة قوية وهضم جيد ويستفيد منه المجهدون والعمال الشباب وهو يتميز عن القمح بما فيه من المواد المعدنية الهامة كالفسفور والكلسيوم والبوتاس وعند الحاجة يمزج دقيق الشعير مع دقيق القمح فيكون غذاءً ممتازاً غير أن لونه وطعمه ليس مقبولاً كالخبز المصنوع من القمح..

ويدخل الشعير فى صنع المشروبات المشهورة كالبيرة.. ويستفاد من ردة الشعير فى تسكين آلام التهابات المثانة..

كما يصنع من دقيق الشعير المزوج بالخل مرهم يعالج به آلام الظهر المسماة بالمباجو كما يصنع من مسحوقه مقوي يؤخذ بعد غليه ويستخدم ماؤه فى تنظيف الجروح المتقيحة..

.....

العسل

العسل غذاء حى يعتمد وجوده من الأزهار والنباتات واشعاعات الشمس والهواء فهو بمثابة الظواهر الطبيعية التى تحتوى على سر الحياة..

والعسل أغنى الأغذية بالمواد المعدنية كالحديد والكلسيوم والفسفور والكبريت والفيتامينات (ب) و(ث)..

ويوصف العسل للواهنين والعمال؛ حيث توضع ملعقة كبيرة من العسل على الخبز ويمزج بموزة واحدة أو نصف تفاحة مبشورة ويعمل منها سندويش وتؤخذ لمدة شهر يومياً.. كما يعطى ملعقة كبيرة للطفل يومياً يقيه من شر الكساح.. ويعطى للطفل ملعقة صغيرة قبل النوم بمنع بوله فى الفراش..

فالعسل ينظم حركة التنفس وينفع المصابين بفقر الدم والشيخوخة ويستعمل فى كثير من العلاجات..

زيت الزيتون

زيت الزيتون يمتاز عن غيره من الزيوت بصفات كثيرة تعود على الانسان بالصحة والعافية.. لأنه سهل الهضم ويحتوى على عدد من الفيتامينات الضرورية لجسم الانسان منها فيتامين (د) الذى يقى الاطفال من الشلل وتقرس الساقين..

ويعتبر زيت الزيتون عاملاً قوياً فى زيادة القدرة على التفكير والدكاء.. كما أن به مادة غذائية شهية ومعطرة ويجلب الشهية للطعام..

وزيت الزيتون غنى بالفيتامين (و) فهو مخصب ومقو للنسل ويفيد الشيوخ فى منحهم القوة الجنسية..

كما يستعمل فى حالات الحصيات المرارية الكبدية، وفى حالات الامساك والتشنج المعوى.. وللأوساخ يمكن تناول معلقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة..

.....

الخيار

الخيار غنى بفيتامين (أ) وه نسبة قليلة من فيتامين (ب) .. وتتركز أكبر نسبة من الفيتامينات فى القشرة.. لذلك فإنه ينصح بتناول الخيار بقشره..

كما يحتوى أيضاً على الاملاح المعدنية الهامة اللازمة لبناء الجسم مثل: الصوديوم والكلسيوم والفسفور والمنسيوم.. إلا أن الخيار بطيء الهضم.. فقد يمكث فى المعدة نحو ثمانى ساعات..

ويرى العلماء أن الخيار يدر البول وينقى الدم ويذيب الحامض البولى ويسكن الصداع الحاد ويفيد فى حالات: التسمم والمغص وتهيج الامعاء والتقرس وداء المفاصل..

ويستخرج من بذر الخيار مشروبات تفيد فى السعال وحرقان البول وامراض الصدر والالتهابات..

والخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات، ويخفف الاضطرابات العصبية..

ويوصى مرضى البول السكرى بالاكتثار من أكل الخيار الطازج لتنقية الجسم من السموم.. كما يستعمل قشر الخيار في عمل كمادات فوق الجبهة لعلاج الصداع.. ويستعمل الخيار في علاج الامراض الجلدية وأغراض التجميل استعمالاً خارجياً في حالات:

الحرب والحكة الشديدة وخشونة الجلد وانتفاخ الجفون واحتقان الوجه..

ولما كان الخيار يحوى على نسبة عالية من الكبريت الذى يحفظ جمال الجلد والشعر.. فإن عصير الخيار الطازج ينقى جلد الوجه ويكسبه نضارة.. ولهذا الغرض: يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طوال الليل مع ضرورة الاقلال من التوابل في الغذاء طوال فترة استعمال العصير.. ومن أجل الحصول على بشرة ناعمة: يفسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح.. ولعلاج تجمععات الجلد: يوضع قشر الخيار فوق الجبهة والصدغين: وأماكن التجمعات، فتزول هذه التجمعات مع تكرار العملية..

وللتخلص من الكلف والشمش: تنقع شرائح الخيار في الحليب النقي عدة ساعات ويفسل به الوجه..

وإذا استعمل عصير الخيار في دهان الرأس قضى على الحشرات مثل القمل والسبان..

كما يفيد الخيار في انقاص الوزن فكل ١٠٠ جرام منه تحتوى على ٢٠ سعر حرارى وبذلك يمكن تناول كميات كبيرة منه أثناء الرجيم فهو يملأ المعدة ويسد الجوع.. وبدون سعرات حرارية مرتفعة..

تحذير نوجهه للأمهات بالاقلال من تناول الاطفال والمستنون والنقهاء من أكل الخيار لصعوبة هضمه وكذلك المصابون بمرض الهضم وأمراض الكبد. ضعف الجهاز الهضمي..

؛ نصائح ذهبية ..
تعش سعيدا .. بالفاكهة

الفصل الرابع

أربعة نصائح ذهبية اذا نزلتها تعيش عالياً من الأمراض..

- تناول أى نوع من الفاكهة مع كل وجبة طعام.. تبعد عنك جميع الامراض..
 - تناول الفاكهة بقشرها ففى القشر فوائد غذائية هائلة وفيتامينات أكثر من البذور واللب..
 - تناول الفاكهة بدون أستعمال سكين.. فعملية القضم تقوى الاسنان وتنظفها..
 - تناول الفاكهة والخضروات بكثرة وقلل من اللحم يطول عمرك..
- والفاكهة هى غذاء طبيعى من أهم نوعيات الغذاء للانسان لانها تحتوى على مقادير كبيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية.. و..... و..... و..
- وهى فى نفس الوقت دواء لأن الطبيعة زودتها بكل الامكانيات الغذائية الشافية من الامراض والمفيدة فى الوقاية منها..
- وقد اعتمدت المؤسسات الطبية الشهيرة فى دول العالم المتقدمة على الفاكهة فى علاج مرضاها عرضا عن طرق العلاج التى تعتمد على الادوية المخلقة والمصنوعة..
- وكان الشفاء مضموناً ١٠٠٪..

فالفاكهة فى رأى كبار العلماء غذاء طبيعى ودواء «تاجح» فى نفس الوقت..

ونبدأ معا الرحلة مع الفاكهة.. كغذاء طبيعى يحقق للانسان الصحة الجيدة.. وعلاج للعديد من الامراض الشائعة.. وكانت الطريق المباشر للعلاج.. لما تحويه من مقادير كثيرة من الفيتامينات والاملاح المعدنية..

.....

التفاح

التفاح فاكهة مرطبة ومسهلة للأمعاء، مفيدة فى الامراض الالتهابية الحادة، يخفف من آلام الحمى، ومفيد للكبد والكليتين والمثانة، إذ يسهل عملها، ويهدئ السعال، ويسهل افراز البلغم..

وهو من أغنى الفواكه بالفيتامينات والمثل الشعبي يقول: خذ تفاحة في اليوم تبعد المرض
عك للأبد..

ويحتوى التفاح على الفيتامينات « أ » و« ب^١ » و« ب^٢ » و« ث » ..

وللتفاح عدة وصفات طبية يعالج بها العديد من الامراض الشائعة..

لعلاج الروماتيزم: تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير، ثم تغلى فى لتر من الماء
مدة ربع ساعة، ثم يؤخذ المغلى بين فترات الطعام أو معه..

لعلاج عسر البول: تغلى بضع تفاحات فى قليل من الماء ويشرب مغليها..

لعلاج اسهالات الاطفال: يقشر التفاح ويشر، ثم يطبخ مع الماء المالح بالسكر ويعطى
للأطفال دون أن يعطى لهم أى طعام آخر..

لعلاج آلام العمود والرمه: يؤخذ بمسحوق التفاح، ويمزج بحليب الموضع ويعمل
ككمادات وتطبق على الحين المصابة بالرمه..

لعلاج حموضة المعدة: يؤخذ ثلاث تفاحات فى اليوم، لتتغلب على ازدياد الحموضة فى
الجسم وخاصة بعد من الاربعين..

خل التفاح وعلاجه..

تحضيره:

يغسل التفاح جيداً بالماء، ثم يقطع إلى قطع متوسطة الحجم، ويغلى فى آنية من الفخار، أو
برطمان من البلاستيك، وتغطى الآنية بقطعة من القماش، وتحفظ فى مكان دافئ، لمدة خمسة
وأربعين يوماً، حيث يختمر، ويعدو يصير وصباً فى أوانى من الزجاج ويغلى بغطاء محكم..

العلاجات المستعملة من خل التفاح كثيرة نذكر منها:

التحفاة: يؤخذ منه ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع كوب من الماء بعد الأكل ثلاث
مرات فى اليوم لمدة شهرين..

الأرق: يضاف فنجان قهوة واحد من غسل النحل إلى ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح، وتؤخذ كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين..

إزالة الكرش لدى الرجال: تستعمل نفس الكمية المستعملة في النحافة..

التخلص من الروماتيزم: ضِعْ ملعقة صغيرة من خل التفاح في نصف كوب من الماء الساخن وتؤخذ قليل من هذا المزيج في حفنة اليد، وبذلك به أحد الكتفين، ثم يكرر ذلك في الجانب الآخر، ثم بذلك الجسم بجميع أجزائه، الصدر، البطن، الظهر، الأطراف، بدون استعمال المنشفة، ويستمر في هذه العملية، حتى ينفذ المحلول إلى داخل الجسم..

الثعلبة: يطلى المكان المصاب، بخل التفاح الصافي ست مرات في اليوم، وذلك بواسطة رأس الأصبع، حيث ينفطس الاصبع بالخل، ويبدأ بالعمل أولاً في الصباح بعد النهوض من الفراش، وتكرر العملية خلال النهار أربع مرات وفي المرة الأخيرة قبل النوم..

علاج آعر للثعلبة: يفرك المكان المصاب بقطعة من القماش، ثم يؤتى بعود كبير مملوفاً بالقطن ويغمس في روح خل التفاح ويدهن الخل المصاب صباحاً ومساءً لمدة ستة أيام.. وإذا شعر المصاب بحرقان أو ألم شديد تدهن الثعلبة بالفازلين الأصفر، حتى يخف الوجع والحرقة..

دوالي الساق: يصب قليل من خل التفاح الصافي، في حفنة اليد وتلك الأوردة الظاهرة مرة في الصباح ومرة ثانية في المساء، لمدة شهر..

كما يوصى باستعمال خل التفاح شراباً، وذلك بإضافة ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء وتؤخذ في الصباح مرة وفي المساء مرة ثانية وذلك لمدة شهر..

..... **التين**

التين من الفواكه الغنية بفيتامينات «أ» و«ب» و«ث» ويحتوى على نسبة عالية من المواد المعدنية كالحديد والكلسيوم والنحاس وهى باقية للجسم ومولدة للدم..

ويوصف التين فى عدة علاجات منها:

الامساك المزمن: يؤخذ فى الصباح الباكر ست حبات من التين الأخضر يومياً لمدة عشرة ايام..

للسعال الديكى: يؤخذ كوب من منقوع التين قبل الطعام يومياً لمدة أسبوع..

كسل الأمعاء: تشرط ست أو سبع ثمرات إلى شطرين وتغمس الشرائح بزيت الزيتون، ثم يضاف إليها بضع شرائح من الليمون، وتترك ليلة كاملة، وفى الصباح تغمس هذه الشرائح فى الزيت وتؤكل على الريق..

للحرق: اذا كان الحرق خفيفاً، يهرس مقدار من التين المجفف، ويوضع فوق الجرح ويلف بشاشة..

.....

المشمش..

المشمش اشهى فواكه الصيف وهو على انواع كثيرة، وهو يأكل نيئاً ومنقوعاً، وهو يحتوى على الفيتامينات « أ » و« ب^١ » و« ب^٢ » و« ث »، وهو يحتوى على المواد المعدنية من البوتاسيوم والكالسيوم..

وأهم مميزات المشمش قدرته على تعديل الحموضة الضارة المختلفة فى الجسم من بعض الاغذية وهو مقوٍ للعظام والأنسجة ويؤكل طازجاً أو منقوعاً أو شرائح «قمر الدين»..

.....

البرتقال..

البرتقال فوائده كثيرة، وهو يحتوى على عناصر غذائية مثل السكر، والحديد، والفسفور، وعلى الفيتامينات « ب^١ » و« ب^٢ » وهو غنى بالفيتامين « ث » الذى يساعد على تثبيت الكالسيوم فى

العظام.. والبرتقال يساعد على الهضم، ويعتبر مشهياً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام، ولعصير البرتقال أثر فعال فى حالات النزيف، وفى وقف قيء الحمل.. ومن المستحسن أكل البرتقال، وليس شرب عصيره عند المرضى..

ويوصف البرتقال فى عدة حالات منها:

الزكام والأنفلونزا: يؤخذ كوب عصير برتقال مع قطعتين من السكر، وقليل من الكحول، ويمزج بماء حار جداً ويشرب ساخناً قدر الامكان..

إزالة السممة: تغلى برتقالة كبيرة وثلاث ليمونات فى نصف لتر من الماء، لمدة عشر دقائق، ثم يضاف إلى المقدار، ملعقتان من عسل النحل، وتغلى مرة ثانية، لمدة خمس دقائق، ثم تصفى وتبرد، ويؤخذ منها يوماً ثلاثة أكواب..

لتهذبة الأعصاب: يؤخذ ٢٥ جرام من زهرة البرتقال و٢٥ جرام زيزفون و٤٠ جرام ماء و٢٥ جم عسل نحل وتمزج معاً ويحمل منها منقوع بأن يغلى ظهر البرتقال والزيزفون مع الماء ثم يضاف إليها العسل ويؤخذ..

الكريز

يحتوى على نسبة عالية من فيتامين ث ويوصف فى علاج بعض الامراض منها:

التهابات المسالك البولية: يحضر منه شراب لذيذ الطعم باستخدام ٣٠ جرام من عتق الكريز فى ليتر ماء ويغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يصب على ٢٠٠ جرام من الكريز الطازج والجفف لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويشرب..

فى علاج الرمل: يمزج مقدار ملعقتين من بلر الخلة ومقدار ٥ جرامات من شرش الذرة

و ١٠ جرارات من ساق الكريز ويضاف اليها ثمانية أكواب من الماء وتغلى على النار حتى يبقى منها
١ كوب ويؤخذ كل ٣ ساعات كوب واحد فى اليوم لمدة أسبوع..

الليمون

الليمون له قدرة على ترميم الأنسجة، فهو غنى بالفيتامينات « أ » و « ب ٢ » و « ب ١٢ » و « ب ٦ »
والمعادن كالحديد والكالسيوم، والبوتاس، والفسفور، والكروم وهدراتيات والبروتين، وهو غنى ايضا
بالفيتامين « ث ».. كما يؤخذ شرابه لأجل الوقاية من الانفلونزا..

كما أن الليمون مقبض للأوعية الدموية، منقى للدم، فإذا أصيب الانسان بالرعاف فبالامكان
وقفه وذلك بسد فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون..

ويستفاد من الليمون فى عدة علاجات،

لإزالة البثور من الوجه:

يرطب الوجه مساء بالماء الحار ثم يطلى بمزيج متساوٍ من عصير الليمون والجليسرين
والكحول، وفى الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار، ثم تعصر البشرة بين الاصبعين وتعمل
بهذه الطريقة لمدة أسبوع..

العنب

العنب من أغنى الفواكه بالفيتامينات، وله دور فعال فى بناء الجسم، وتقويته، وترميم أنسجته،
وعلاج الكثير من أمراضه..

ويحتوى على الفيتامينات « أ » و « ب » و « ث »، والمعادن من البوتاس والكالسيوم والصودا والمغنسيوم
والحديد والفسفور..

والعنب غذاء سريع الهضم، وله فوائد فى الوقاية من سوء الهضم، والبواسير، والحصى الكبدية،
والحصى البولية، ويعتبر منشطاً قوياً للكبد، لذا يعطى للمصابين بفقر الدم، وللناقهين، والمصابين ..

الموز

الموز فاكهة مغذية بمواد الفحم، التى تعلى الجسم الطاقة والحرارة، وكلما نضج الموز تحول
جزء كبير من نشواته إلى سكر..

ويحتوى الموز على الفيتامينات «ث» و«ب» و«ب^١» و«ب^٢» و«أ» و«د» و«هـ» ..
ووجبة من الخبز والموز والحليب، تحتوى على جميع العناصر اللازمة مفيدة لنمو جسم
الانسان..

ويستعمل الموز فى كل الاعمار للشيوخ، حيث يأخذون منه حرارة وقوة، وللأطفال ليعينهم
على النمو، وللمرأة الحامل، وللمرضى فى طور النقاهة..
أما مرضى السكر فهو لا يلائمهم، وكذلك الذين يشكون من حرقان فى معدتهم، والذين
يشكون البدانة..

البطيخ الأحمر

يؤكل البطيخ الأحمر فى الصيف لفزارة مائه لذا يرطب الجسم، ويخفف حرارته، وهو غنى
بالفيتامين «ث» ..

وهو يحتوى على الكيريت، والفسفور، والكلور، والصودا، والبوتاس، لذا فهو مدر للبول،
والإفراط فى تناوله عقب الطعام، يسبب عسراً فى الهضم، كما أن عصير البطيخ يقى من التيفويد
ويقيد المصابين بالروماتيزم.. كما تستخدم بذوره كملين ومجددة للقوى الجسمانية..

البطيخ الأصفر

البطيخ الأصفر هو شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة منه نظراً لغناه بالبروتينات والفيتامينات ويحتوى على الفيتامينات «ث» و«ب^٢» وعلى المعادن كالسيوم، والفسفور، والكلور، والصودا، والبوتاس، والكلسيوم، والحديد والنحاس..

ويستفاد من البطيخ الأصفر، فى مكافحة الامساك وإذا أخذ صباحاً على الريق، فهو يلين المعدة ويقي الشقوق الشرجية والبواسير..

أما إذا أخذ بكميات كبيرة فهو يتسبب فى تعفنتات معوية واسهالات.. كما يستعمل فى علاج البهاق، والكلف، وفى التهابات الجلد وأورامه..

.....

التمر

التمر هو أول غذاء رئيسى لسكان الصحراء، ويعتبر غذاءً كاملاً وغنى بالمعادن وخاصة الفسفور والفيتامينات «ب^١» و«ب^٢» و«ب» وتساعد هذه الفيتامينات فى تقوية الاعصاب وتلين الأوعية الدموية، وترطيب الامعاء..

كما يساعد التمر على نمو جسم الفتيات والفتيان والاطفال..

ويوصف كملاخ للمصابين بالسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية:

حيث يحضر ٥٠ جراماً من التمر، و٥٠ جراماً من الزبيب، و٥٠ جراماً من التين المجفف، و٥٠ جراماً من العناب المجفف وتوضع فى لتر من الماء، وتغلى على النار، وتعمل منقوعاً ملطفاً..

قليل من اللحم يكفي !!
للشعور بالسعادة ..

الفصل الخامس

اثبتت الابحاث العلمية أن اللحوم .. ضارة بالجسم نسيباً .. وأن كميات الكلسترول فى بعض نوعيات الحيوان تسبب فى العديد من الامراض الخطيرة ..

وأوصت الابحاث بالاقلال من تناول اللحوم بكل أنواعها ليشعر الانسان بسعاده .. رغم اعتماد الجسم وحاجته الملحة على تناول اللحوم كمصدر من مصادر الطاقة والغذاء بالاملاح المعدنية والفيتامينات وغيرها ..

ويحتوى اللحم على نسبة تتراوح بين ٩ : ٢٠ ٪ من وزنه من البروتين كما يحتوى الدهن على فيتامين (أ) ويعمد الجسم بالطاقة المركزة التى تؤدى إلى البدانة ..

أما اللحم الاحمر فيحتوى على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء لذا فهو مفيد فى حالات الانيميا ..

ولكن الامثال الشعبية لها رأى آخر .. وأبرزها مثل «اللحم فدا اللحم» .. والمعنى طبعاً شائع .. وأجدادنا كانوا يتفاخرون باللحم كمصدر للقوة بكل أنواعها .. البدنية .. والجنسية ..

ويندرج تحت عائلة اللحوم السمك .. كمصدر هام جداً من مصادر الفوسفور وأثره البالغ فى مواجهة الامراض وتوفير القوة الجسمية ..

ونفس الشيء بالنسبة للطيور وخاصة الدجاج والحمام .. فرغم أن لحمه ثقيل على المعدة ولكن تأثيره أكيد فى توفير القوة الجسمية لدى الرجل والمرأة ..

ونبدأ معاً رحلة مع اللحوم ونوعياتها .. وأثرها على صحة الانسان ..

فالمعروف أن أفضل اللحوم هى لحم الغنم والبقر لأنها سهلة الهضم وأفضلها لتقوية الجسم .. ويدخل اللحم فى عدة أنواع من الأغذية فهناك طرق عدة بالنسبة للطهو وأهمها .. المشوى والمقلّى والسلوق ..

ولا تؤثر درجة حرارة الطهى المعتدلة على القيمة الغذائية للحوم ولكن الارتفاع الشديد فى

درجة الحرارة يعرضه للاحتراق وتجميد اليافه مما يجعله عسر الهضم وأقل فائدة..

وينصح الناقهون من المرضى والمصابين بفقر الدم بتناول اللحوم والدجاج والكبد والاكثار منها لأنها تنقل إلى أكلها الحديد وهو المادة الضرورية لبناء جسم الانسان..

.....

الكبد الحيوانى

الكبد الحيوانى اغنى من اللحم فى فيتامين (آ) الواقى من مرض ضعف الابصار ليلاً.. وإلى جانب الفيتامين (آ) نجد فى الكبد مقادير وفيرة من فيتامين (د) الواق من الشلل ولين العظام.. ومقادير نسبية من فيتامين (ب^{١٢}) الواقية من فقر الدم..

.....

الكوارع

أكلة الكوارع احدى الأغذية الشعبية الشائعة والتي يصنع منها عدد من المأكولات الشهية وخاصة الحساء المعروف وطبق الفتة الشهير فهى تفيد فى تبييه الشهية وفى حالات الضعف المعصى والنقاة وأمراض العظام والضعف العام..

.....

السماك

السماك مصدر جيد من مصادر البروتين وهو يتفوق على اللحم من هذه الناحية.. ويوجد ٢٤٠ نوعاً من الاسماك صالحة للأكل منها النهرية والبحرية وذات الاصداف.. ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه أسهل هضمًا لوجود نسبة اليود التى تسهل للمعدة البكتريامية مهمة الامتصاص..

وتنقسم الاسماك إلى ثلاثة أقسام.. البيضاء وهى قليلة الدهون ومنها البلطى والمرجان

والقاروص والبياض والمكرونة والدنيس وغيرها وتصل فيها نسبة الدهن ما بين ٢,٥, ٥٪ ويوجد مختزناً في الكبد... ومتها الداكنة ومعظمها بحرى وتتراوح نسبة الدهون إلى ما بين ١١: ٢٠٪ وهى نسبة مرتفعة، وهى أعسر هضماً وأمثلتها البورى والسردين والرنجة والتعابين والقراميط وغيرها.. ومنها ذات الاصداف وهى بحرية قليلة الدهون وتتراوح نسبتها بين ٢: ٦٪ وأمثلتها الجمبرى والكابوريا والاستاكوزا..

والسمك غنى بالفسفور الذى له دور بالغ الأهمية فى حياة الأنسجة إذ يساعد العظام والعمود الفقرى للإنسان على النمو، وهو يحتوى على الكالسيوم ومن الفيتامينات على (آ) و(د) التى تعتبر علاجاً لتقوس المفاصل..

والفسفور موجود فى السمك سواء كان الطعام طازجاً أو محفوظاً بالعلب أو مجففاً أو مدخناً..

.....

//الدجاج

الدجاج من الطيور الداجنة التى أهتم الإنسان بتربيتها ليسهل عليه تناول لحومها ويضئها وهو طيب فى مذاقه ولذيذ فى طعمه..

ويمتاز لحم الطيور قبل كل شئء برقته لأنه يحتوى على أنسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسى الذى يلف العضلات والذى نراه فى لحم الماشية، ويساعد ذلك فى تسهيل مهمة مضغه وهضمه..

والدجاج يؤكل عندما يكون قتيماً أى فى من ٨: ١٠ اشهر..

وفى لحم الطيور مجموعة فيتامينات (ب) و(ب ب) والدجاج أول ما يوصف علاجاً للمرضى وللناقهين.. ومن مميزات الدجاج إنه يحتوى على نسبة عالية من الاحماض الدهنية غير

المشبعة وهى أقل ضرراً من الاحماض الدهنية المشبعة التى تكثر بلحوم الضأن والكندوز كما يحتوى على نسبة عالية من البروتين الحيوانى الكامل مما يجعله غذاء مفيداً للأطفال والكبار..

ويفضل الدجاج مشوياً لسهولة هضمه، أما طريقة السلق فيفضل ان لا تطول مدة السلق حتى لا يفقد اللحم ليونته.. ويدخل لحمه فى عدة أنواع من الطهى حيث يستفاد من شحمه وخاصة فى الحساء..

.....

البيض

البيض غذاء رئيسى من أغذية الانسان المفيدة جداً لبناء الجسم على مختلف الاعمار وجميع عناصر البيض قابلة للأمتصاص سهلة التناول وقيمتها الغذائية تعادل اللحم فى قوة غذائه..

وصفار البيض يحتوى على ٢٣٠ من وزن البيضة كما يحتوى على الفيتامينات (آ) و(ب ب) و(٩د) و(هـ) وهو غنى بالبروتين والدهون والفسفور والحديد.. كما يحتوى صفار البيضة الواحدة على ٣٥٠ ملجم من مادة الكولسترول.. وأسهل أنواع البيض هضماً هو النوع المسمى (البريشت) والنوع المسلوق أسهل هضماً من المقلّى..

ويدخل البيض فى كثير من أنواع الجاتوه والكيك..

وينصح خبراء التغذية لمن هم فى سن الاربعين فأكثر بتناول بيضة واحدة كل أسبوع..
ليحققوا الفائدة المرجوة منه..

ويعد البيض الجسم بالبروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية.. والصفار مصدر هام للحديد اللازم لتكوين الهيموجلوبيا وكرات الدم الحمراء والذى يؤدى نقصه فى الجسم إلى الانيميا لذا يعطى صفار البيض المسلوق للأطفال الرضع ابتداء من الشهر الثالث لتعويض نقص الحديد فى اللبن..

اللبن

اللبن مغذ ومنشط بشكل جيد وهو مركب من مواد دهنية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والصوديوم والحديد والفوسفور ومن الفيتامينات (أ) و(ث) .. ومن البروتينات الحيوانية والدهون ..
وهو من اللبن الجسم المحتاج إلى كمية كبيرة من الكالسيوم هذا النقص ويفضل تناول اللبن بكميات كبيرة وبصورة معتدلة ..

ويفضل تناول اللبن عند الصباح مع اضافة قليل من البن أو الكاكاو أو الشاي إليه وهو غذاء مثالي للطلاب والمشتغلين بمقولههم والرياضيون والعمال ..
ويستخرج من اللبن، الزبدة، والجبن ..

واللبن يدخل في كثير من الاطعمة والأغذية وله قدرة عظيمة على تطهير الأمعاء من الجراثيم والحيلولة دون حدوث التخمرات والتفسيحات المؤدية إلى التسمم، كما أن اللبن الرايب يؤخر أعراض الشيخوخة ..

ونفيد اللبن في إزالة الرمال البولية كما يمنع تشكل الحصيات في الكلى والمثانة ..
كما يفيد اللبن اللثة اذا دلكت به ويكسب القم رائحة طيبة اذا استعمل في «المضمضة» ..
ويجعل الاسنان ناصعة ..

ويعتبر مصدراً جيداً للمعاونة على قوة الابصار وسلامة القرنية وملتحمة العين لاحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين (أ) ..

.....

الجبن

إحدى مشتقات اللبن ويعتبر غذاء هاضماً اذا اخذ بعد الطعام لأنه يمتص الحوامض الزائدة في المعدة ويساعدها على الهضم ..

ويحتوى الجبن على المعادن كالكلسيوم والفسفور ومن الفيتامينات (آ) و (د) و (ب) و (ب^١) و (ب^٢) و (ب^٦) و (ب) و (و) و (هـ) لذلك فالجبن يفيد فى علاج أمراض الجلد والتهاب الملتحمة العينية، والتهاب غشاء المثانة، والتهاب الشبكة العينية..

ويحول الجبن دون حدوث القرحة والآلام لدى المصابين بزيادة الحموضة والقرحة المعدية أو الاثنى عشرية.. وللجبن أنواع كثيرة منها الطرى، والمطبوخ، والمتخمّر:

فالجبن الطرى يتم الحصول عليه بإضافة «المنفحة» إلى اللبن الدافئ فيتمخمر ثم يعصر ويصّب فى قوالب ويؤكل نيحاً بعد إضافة الملح إليه..

أما الجبن المطبوخ فتضاف «المنفحة» إلى اللبن الفاتر ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠ مموية ثم يعصر ويصّب فى قوالب..

أما الجبن المختمر فيتم الحصول عليه بترك الجبن الطرى حتى يتخمّر ويتعفن..

.....

اللبن الزبادى

من أهم مشتقات الالبان التى تفيد الصحة.. إلى كل مواصفات اللبن بالإضافة إلى حمض اللاكتيك الذى يكون خميرة الزبادى ويفضله كبار السن والناقهين كما يدخل فى غذاء الاطفال..

روشتة علاج ..
من عند العطار ..

الفصل السادس

هذا الفصل ليس مخصص لذكر المرض أو علاج الداء ولكنه روضة من عند العطار..
والروضة تعتمد على نوعيات مختلفة من الاطعمة المحتوية على العناصر المفيدة للانسان وتقويه
- بالطعام - عن أى تعب يشعر به أو يتعامل معه..

وهذه - الاطعمة - تتضمنها وصفات علاجية ثبت مفعولها وموجودة فى خزائن العطار
ويمكن لأى شخص شراءها وتحضيرها وتجهيزها على أشكال مختلفة للتناول والاستخدام..
وتصبحة لكل شخص عادى يتعرض لتعب ما أن يداوم على هذه «الوصفة» بانتظام بعد اختيار
المناسب منها فالمؤكد انها ستقيه من العديد من الامراض.. وتكون النتيجة مذهشة!!

.....

لعلاج السكر

وهو المرض الشائع حالياً سواء كان مفاجئاً أو وراثياً.. وهو موجود فى البول أو الدم.. والعلاج
منه يعتمد على الاعشاب والبقول والنباتات وغيرها..

الوصفة الأولى: يمزج ١٠٠ جرام من مسحوق الخلب مع مسحوق عشر حبات من اللوز
الحلو وتسف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً بعد الأكل لمدة خمسة عشر يوماً..

الوصفة الثانية: يمزج ١٠٠ جرام من الكبريت العامود فى ١٠٠ جرام من ملح الطرطر
و٥٠ جراماً من القضاى الصفراء بدون ملح و١٠٠ جرام كسبرة وتسحق مع بعضها وتسف منها
ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً لمدة شهر.. ويظن أن هذه الوصفة لن يقبل عليها أحد
لصعوبة مذاقتها ولكن ربما مع المراتة يجيء الشفاء!!..

الوصفة الثالثة: يمزج ملعقة كبيرة من دبس الرمان (قلب الرمان) مع ملعقة صغيرة من
السبيرتو الأبيض وتؤخذ صباحاً على الريق ويعمل بهذا المقدار لمدة شهر..

الوصفة الرابعة: تغلى نصف قشرة برتقال مع نصف قشرة ليمون فى كوبين من الماء حتى تصبح كوباً واحداً ويؤخذ لمدة عشرة أيام كل يوم كوب واحد..

الوصفة الخامسة: يسحق ٥٠ جراماً من بذر الكتان مع ٥٠ جراماً من الترمس و ٥٠ جراماً من الحلبة وتمزج مع بعضها.. وتؤخذ سفاً ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة وملعقة صغيرة بعد الأكل عند المساء حتى ينتهى هذا المسحوق..

الوصفة السادسة: يسحق ٢٠ جراماً زنجبيل و ٢٠ جراماً حب الهال (الجيهان) و ٣٠ جراماً هندى شعبرى وتمزج فى نصف كيلو غسل صافى لتصبح كالمره.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل من هذه الوصفة لمدة عشرين يوماً..

.....

لعلاج السعال والنزلات الصدرية

١ - يحضر ٥٠ جراماً سلمكة و ٢٠ جراماً شمر و ٢٠ جراماً يانسون و ١٥ جراماً كزبرة، و ١٥ جراماً بذر الكتان، و ٦٠ جراماً سكر نبات..

وتمزج هذه المقادير مع بعضها وتوضع فى ١٦ كوب من الماء، وتغلى على النار حتى تصفى ٨ كبايات..

٢ - يحضر ١٠٠ جرام يانسون و ١٠٠ جرام بذر كتان و ٥٠ جراماً كزبرة تمزج مع بعضها أو تضاف إلى كباية ونصف من الماء، وتغلى على النار..

يؤخذ من الشراب الاول كوباً واحداً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويوضع الباقي فى البراد، لم يؤخذ الشراب الثانى ثلاث مرات فى اليوم مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل وذلك فى اليوم الثانى أى أول يوم يؤخذ الشراب الأول فقط وفى اليوم الثانى يؤخذ الشراب الثانى، وتكرر هذه العملية حتى ينتهى من شرب المستحضرين ويتم بعدها الشفاء بإذن الله..

لعلاج السعال العكسي

الوصفة الأولى: يذاب مقدار ٥ جرامات من صمغ فستق حلى مع ملعقة صغيرة من الزبدة وتوضع على النار وتؤخذ على الريق ومساءً عند النوم بعد مزجها مع أعشاب البابونج لمدة خمسة أيام..

وبعدها يغلى الزيزفون مع البابونج مقدار كوب واحد يؤخذ بعدها المستحضر الأول لمدة خمسة أيام مع المستحضر الثانى يومياً، أى يؤخذ المستحضران فى يوم واحد (وكل هذه الاصناف موجودة عند العطارة) ..

الوصفة الثانية: يغلى ٢٠٠ جرام من لبن البقر بعد إضافة ٢٠ حبة عناب مع تخليته بقليل من السكر.. ويصفى هذا المستحضر ويؤخذ صباحاً ومساءً لمدة ستة أيام..

.....

لعلاج السعال الناشف

يمزج ٥٠ جراماً من الدقيق مع ٦٠ جراماً من عسل النحل و ١٠ جرامات زنجبيل مسحوق حيث تمزج مزجاً جيداً ثم يؤخذ ملعقة كبيرة منها كل يوم صباحاً بعد الأكل..

.....

لعلاج السعال العادى

الوصفة الأولى: يسحق ملعقة صغيرة زنجبيل وتمزج فى ملعقتين من عسل النحل وملعقة كبيرة من الدقيق.. ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة صباحاً على الريق لمدة أسبوع..

الوصفة الثانية: تقطع بصله واحدة على شكل شرائح وتسخن على النار تسخيناً جافاً بدون أن يصفر لون البصل ويرش على الشرائح ٢٥ جراماً بذر كتان ناعم..

وتوضع هذه الشرائح بين شاشتين وتلصق على الصدر من المساء حتى الصباح وترطب جيداً ويعمل لمدة أربعة أيام كل يوم شرائح جديدة..

(أ) يستفيد من هذه الشرائح المصابون بالتهاب الرئة إذا وضعت هذه اللصقات على الظهر..

(ب) لادراج البول توضع على الحالبين..

(ج) لمعالجة اللوزتين والبلحة فى الصوت توضع على الرقبة..

.....

لعلاج السعال الدائم

توضع ليمونة حامضة فى ماء يغلى فوق نار معتدلة، لمدة عشر دقائق حتى يلين فيها جلد الليمونة ويصبح مرناً..

تخرج الليمونة من الماء المغلى وتقطع نصفين، وتغصر ويوضع العصير فى كوب.. ويضاف إلى عصير الليمونة نحو ملعقتين من الجليسرين ويمزج جيداً، ويضاف اليهما العسل حتى يمتلىء الكوب..

يؤخذ من هذا المزيج ملعقة صغيرة قبل النوم، أما اذا كان السعال شديداً فتؤخذ خمسة ملاعق صغيرة فى اليوم الأول.. ملعقة فى الصباح قبل الطعام وأخرى قبل النوم..

.....

لعلاج الرشح

(أ) للوقاية من الرشح: إذا مضغت قطعة من شمع العسل يومياً قبل ظهور الرشح بشهر واحد، يمنع ظهور الرشح بتاتاً وإذا ظهر الرشح فيكون بأعراض أخف من المعتاد..

(ب) للأنف المسدود: إذا مضغت يومياً قطعة من شمع العسل.. على دفعات بواقع قطعة واحدة بمقدار حبة البندقية وتبصق كل ساعة، وتكرر هذه العملية بقطع جديدة خمس أو ست مرات فى اليوم، ستزول الالتهابات الحادة فى الأنف المسدود، ويؤول ماكان يشعر به من آلام وتعود للجسم راحته..

ويلزم متابعة عملية المضغ هذه بعد الشفاء لمدة أسبوع للحيلولة دون حدوث النكسة..
 وإذا أخذت إلى جانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة طعام، يمنع إصابة
 الرشح أو التهابات الجيوب الأنفية أو الكريب..
 (ج) علاج للرشح: تنقع قطعة شاش بالسبيرتو الأبيض وتلف حول العنق ويمكن
 استنشاق المندبل أيضاً مرات في اليوم حتى يضيع الرشح..

لعلاج الربو

الوصفة الأولى: يسحق ٢٠٠ جرام من الحلبة ويؤخذ سقاً مقدار ملعقة صغيرة قبل وبعد
 الأكل ثلاث مرات باليوم..

ثم يسحق أصبع شرش الحلاوة ويغلى في كوبين من الماء ويؤخذ بجانب مسحوق الحلبة
 مقدار فنجان قهوة من شرش الحلاوة ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة ويؤخذ هذان العلاجان
 لمدة عشرين يوماً..

الوصفة الثانية: يسحق ٥٠ جراماً راوند ويغلى في برشامة رقم (١) ويؤخذ كل يوم على
 الريق برشامة واحدة مع قليل من الماء .. يؤخذ بعدها اليانسون المغلى الممزوج بالسلمكي بمقدار
 فنجان قهوة على أن يتم تناول الطعام بعدها ثلاث ساعات، ويعمل بهذا العلاج كل يومين مرة..

ثم يؤخذ العلاج التالي مرتين يومياً صباحاً ومساءً وهو: مسحوق ١٠٠ جرام من الحلبة
 و ١٠٠ جرام بلر كتان و ١٠٠ جرام مسكر نبات و ١٠٠ جرام كزبرة وتغلى في برشامة رقم (٢) وتؤخذ
 سقاً مع قليل من الماء..

ويؤخذ الماء عند الحاجة كوب من الماء ممزوجة بنقطتين من القطران..

الوصفة الثالثة: يسحق ١٠٠ جرام حلبة و ٢٠٠ جرام بلر كتان و ١٥٠ جرام من مسكر نبات

وتمزج مع بعضهم ويؤخذ منها سفاً ثلاثة ملاعق صغيرة كل يوم بعد الأكل بساعة حتى ينتهى المسحوق..

وعرضاً عن الماء العادى يوضع ٢٠٠ جراماً من القطران داخل جرة كبيرة من الفخار وتخض جيداً وتترك حتى الصباح ثم تفرغ من القطران وتعبأ ويشرب منها يوماً..

.....

لعلاج الصداع المزمن

الوصفة الأولى: يدق النعناع الأخضر بمقدار رطله واحدة حتى تصبح عجينة وتوضع على قطعة من القماش وتلف بها الجبهة حتى يتوقف الصداع..

الوصفة الثانية: ينقع ٥ جرامات زعفران شعر (يوجد عند العطار) فى ربع زجاجة من خل العنب وتغمس قطعة من الشاش فى هذا المحلول ويدعك الجبين مرة كل يوم مساءً ويربط الجبين حتى الصباح..

.....

لعلاج دوخة الرأس

الوصفة الأولى: تخمض ١٠٠ جرام هندى شعيرى (يوجد عند العطار) على النار ويضاف اليها ٧٥ جراماً من سكر النبات وتمزج وتسحق لتصبح ناعمة.. ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً على الريق لمدة اثني عشر يوماً..

الوصفة الثانية: يوضع «فنجان تمر هندى» فى كوب من الماء عند المساء وفى الصباح تحلى بالسكر وتمزج جيداً ويؤخذ على الريق صباحاً نصف كوب ومساءً نصف كوب ويعمل بها المقدار لمدة اثني عشر يوماً..

الوصفة الثالثة: يمزج حبتين من الهال (الحبهان) كل يوم ثلاث مرات بعد الأكل ويعمل بهذه الطريقة لمدة أربعة أيام..

الوصفة الرابعة: وتفيد المسافرين بالبحر أو الجو الذين يتعرضون للدوار..

فيؤخذ قبل السفر ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة سفاً صباحاً ومساءً ويشرب فوقها ماء لمدة ستة أيام وهذه الوصفة مؤكدة في اختفاء كل عوامل الدوخة..

لعلاج الحصرع

يؤخذ كمسهل صباحاً قبل الطعام.. وفي اليوم التالي يحمل له كامات هواء عند الظهر بعد تنظيف الظهر بمادة مطهرة مثل السيبرو وتوضع الكاسات في خمس محلات بشرط أن يكون الظهر نظيفاً وحتى لا ينزف دماً بفزارة داخل الكاسات..

لعلاج التقيؤ [الاستفراغ]

الوصفة الأولى: يؤكل رمان حلو عند التقيؤ والاستفراغ فينقطع التقيؤ والاستفراغ فوراً..

الوصفة الثانية: يؤخذ النعناع المغلى مع أكل الرمان الحلو فينقطع القيء والاستفراغ حالاً..

الوصفة الثالثة: شرب الكازوزة أيضاً يوقف الاستفراغ..

الوصفة الرابعة: بلع قطع من الثلج يوقف الاستفراغ..

الوصفة الخامسة: ولعلاج الاستفراغ بسبب الوحام وركوب البحر، وايضاً لوقف الاسهال يؤخذ حبة أوجتين درامامين يومياً..

الوصفة السادسة وهي خاصة بالتقيؤ بسبب البرد: تطحن ٦ جرامات من بلر الخردل ويؤتى بشاشة مستطيلة وتبلل بماء فاتر ويرش عليها الخردل وتربط فوق المعدة لمدة عشر دقائق لم تنزع وتوضع بجانب آخر، وبعد رفع اللزقة يرش محلها بوردرة يوقف القيء والاستفراغ..

لعلاج الاسهال

تغلى بصلتان بالزبدة حتى يحمر لونهما ثم تغلى معها ست جرامات من الكراويا وصفار بيضة واحدة و٣ جرامات من السماق (ويوجد عند المطار) وتؤخذ صباحاً مع الفطور..

لعلاج الاسهال الحاد عند الاطفال

يمزج ٦ جرامات بن مطحون مع مسحوق ثمرة من جوزة الطيب وعدد ٦ جرامات شيراز (يوجد عند المطار) وصفار بيضة واحدة وتوضع فوق شاشة وتربط فوق صرة الطفل على البطن لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج الدوسنتاريا

الوصفة الأولى: تشوى أربع بطاطات وأربع رؤوس ثوم وتؤكل هذه الكمية كل يوم مرة لمدة ستة أيام ويشقى المريض المصاب بالدوسنتاريا بعدها مهما كانت مدة مرضه طويلة..

الوصفة الثانية:.. للدوسنتاريا المؤمنة: يمزج ٤٠ جراماً أوراق سلمكى و٤٠ جراماً حب يانسون و٤٠ جراماً حبوب شمر و٢٠ جراماً حبة كزبرة و١٠ جرامات بلر كتان و٤٠ جراماً سكر نبات وتوضع فى ١٦ كوباً من الماء وتغلى على النار حتى تصبح ٨ أكواب وبعد أن تبرد لتصل إلى درجة الفطور وتعبأ فى برطمانات وتوضع فى الثلاجة..

يؤخذ منها على الريق كوباً واحداً قبل الأكل بأربع ساعات كل يومين كوباً واحداً حتى ينتهى المزيج..

الوصفة الثالثة: يسحق فصان من الثوم وتمزج مع فنجان قهوة زيت الزيتون وتدوب على النار حتى يصير المزيج مرهماً..

ويضاف إلى هذا المرهم فنجان قهوة ماء السماق (موجود لدى المطار) وقليل من الملح وقليل

من الخبز المحمص وتمزج جميعها جيداً ويؤخذ هذا كل يوم صباحاً على الريق ويكرر لمدة ثلاثة أيام..

.. الوصفة الرابعة: تشوى أربع بطاطات وأربع رؤوس ثوم وتسخن معاً ويؤخذ منها كل يوم مرتين ملعقة قهوة صباحاً بعد الأكل ومساءً عند النوم..

الوصفة الخامسة.. للدوستاريا ولتقوية المعدة: يسحق ١٠ جرامات قرنفل و١٢ جراماً قرفة و ١٠ جرامات زنجبيل و ٢٠٠ جرام زبيب أسود وتمزج حتى تصبح معجونة ويؤخذ يومياً على الريق مقدار ملعقة كبيرة لمدة ١٢ يوماً..

.....

علاج الدوستاريا المكتومة

يمزج زلال بيضة واحدة فى عصير ليمونة حامضة واحدة ويؤخذ يومياً مرة واحدة بعد الأكل لمدة ثلاثة أيام وكل يوم يحضر مزيج جديد..
وبلاحظ أثناء الأخراج ظهور مخاط كالبلفم وبمدها يزول هذا المخاط حتى يصبح الأخراج عادياً..

.....

علاج الآم الظهر

تسحق ٥٠ جراماً كزبرة و ٥٠ جراماً كمون وتمزج جيداً.. ويؤخذ ملعقة صغيرة مرتين باليوم صباحاً ومساءً..

.....

علاج وجع الظهر المزمن

الوصفة الأولى:

أولاً: يغلى ٢٥٠ جراماً من شرش اللبنة مع ثلاثة لترات من الماء على النار حتى تصفى

لترين.. ويؤخذ كوب واحد في الصباح مضافاً إليها ملعقة صغيرة من كاربونات الصوديوم حتى ينتهي من المشروب..

الوصفة الثانية: يؤخذ عند الظهر كوب من الليمونادة مضافاً إليها قليلاً من الكربونات لمدة أربعة أيام بجانب الشراب الأول..

الوصفة الثانية: يوضع عجين بالفرن على شكل رغيف خبز بدون أن ينضج كلياً، ويدهن زيت الزيتون ويلصق على الظهر وتكرر هذه الطريقة لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة الثالثة: تخمض ٥٠٠ جرام من حبة البركة وتسحق ويضاف إليها ١٥٠ جراماً من عسل النحل ويؤخذ منها مرتين في اليوم صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة لمدة ثمانية أيام..

الوصفة الرابعة: يمزج ١٠ جرامات فلفل أسود مع ١٠٠ جرامات ملح ناعم مع ١٠٠ جرام دقيق الشعير مع ٥٠ جراماً حنة..

وتمزج مزجاً جيداً لتصبح عجينة بعد إضافة ماء الشاي إليها، توضع بين شاشتين وتلصق على الظهر كل يوم مرة واحدة ويعمل بها لمدة ثلاثة أيام كل يوم لصقة جديدة..

الوصفة الخامسة: تمزج ٥ جرامات من الخردل في فنجان قهوة من الماء العادي حتى يصبح كالمرهم..

ويوضع هذا المرهم بين شاشتين ويلصق على الظهر لمدة ساعتين في اليوم ويربط بقطعة من الصوف.. ويكرر لمدة ثلاثة أيام..

الوصفة السادسة: تسحق ٣٠ جراماً سكر نبات وتمزج في ١٠٠ جرام من العسل الصافي ويؤخذ يومياً مرتين مقدار ملعقة قهوة صباحاً ومساءً..

لعلاج آلام الأعصاب

الوصفة الأولى: تسحق ١٠٠ جرام من النعناع الناشف مع ١٠٠ جرام من الملح الناعم ثم يجرى التالي:

- يعمل حمام ماء ساخن ثم يفرك هذا المسحوق بالجسم بكامله ويجب البقاء فى الحمام لمدة ساعتين شرط أن يجلس فوق ~~تحت~~ ساخن..

- يعمل أول حمام فى اليوم الأول وفى اليوم الثالث يعمل حمام آخر فقط..

الوصفة الثانية: يمزج ٥٠ جراماً فازلين مع ٢ جرام كافور و٣ جرامات روح القرنفل و٣ جرامات سلاسيات سوداء و٢ جرام من صبغة اليود و٢ جرام من روح القرفة وتمزج جيداً ويدهن بها الجسم كل يوم مرتين..

الوصفة الثالثة.. لعلاج تشنج الأعصاب، تغلى ٥٠ جراماً من الحلبة فى ثلاث أكواب من الماء ويضاف إليها ١٠٠ جرام من الزبدة.. ويؤخذ ملعقة كبيرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة عشرة أيام بعد رج الدواء..

الوصفة الرابعة.. لعلاج آلام الأعصاب والروماتيزم، يسحق ٦٠ جراماً زنجبيل و٧٥ جراماً روح النشادر ويزمج مع ١٠٠ جرام سبيروتو أبيض و٥٠ جراماً زيت غار ويدهن الجسم مرتين باليوم ولمدة عشرة أيام..

الوصفة الخامسة: يمزج ١٢ جراماً كافور و١٠٠ جرام سبيروتو ابيض و٣ جرامات يود و٧٥ جراماً فازلين اصفر و٥٠ جرام زيت غار و٤٠ جرام زيت زعتر حتى تصبح كالمرهم.. ويدهن به الجسم كل يوم مرتين ولمدة عشرة أيام..

لعلاج الروماتيزم

الوصفة الأولى:

أولاً، يمزج ٣ جرامات يود مع ٥ جرامات كافور مع ١٠ جرامات سبيرتو أبيض وتذوب مع بعضها على نار خفيفة..

ثانياً، يمزج ٥٠ جراماً فازلين أصفر، و٥ جرامات زيت غار، و١٠ جرامات زيت الزعتر، و٢٥ جراماً زيت نפט، و٥ جرامات زيت القرفة..

يمزج الخليطان مع بعضهما ويحصل منهما على مرهم ويدهن الجسم بهذا المرهم مرتين يومياً بعد الحمام..

الوصفة الثانية؛ يشعل موقد الكيروسين لمدة نصف ساعة حتى يصبح الكيروسين الذي بداخله ساخناً..

ويدهن الجسم به بواسطة قطعة من القطن باليوم مرتين.. يعمل بهذا العلاج لمدة أربعة أيام شرط أن يكون الكيروسين ساخناً كالأول..

لعلاج آلام المفاصل والأعصاب

الوصفة الأولى؛ تسحق ١٠ جرامات سلمكة و١٠ جرامات شمار و١٠ جرامات قرنفل و٢٠ جراماً حبة البركة و٢٠ جراماً خلنجان و١٠ جرامات ملح الطرطر و١٠ جرامات زنجبيل و١٠ جرامات محلب و١٠ جرامات بلر مستكى و١٠ جرامات بلر حرمل (من عند المطار) وتسحق جميعها وتمزج مع ٨٠٠ جرام من العسل الصافي، يؤخذ منها ملعقة صغيرة عند الصباح والمساء بعد الأكل بساعة..

الوصفة الثانية؛ يسحق ٥٠ جراماً زنجبيل و٥٠ جراماً خولنجان و٥٠ جراماً حشيشة القطعة

(لدى العطار) وتغلى في ثلاث لترات من الماء حتى تصبح لترين ثم يضاف إليه ٥٠ جرام زيت غار ويدهن به الجسم صباحاً ومساءً تدليكاً ولمدة ستة أيام..

الوصفة الثالثة.. شراب لعلاج المفاصل:

أولاً: يسخن نصف فتجان قهوة زيت حلو ويؤخذ صباحاً على الريق وتؤكل دجاجة مشوية بدون ملح..

ثانياً: يغلى ٤٠ جراماً سلمكى مع ٣٠ جراماً يانسون و ١٠ جرامات شمر و ١٠ جرامات كزبرة و ٥٠ جراماً بلر كتان و ٥٠ جراماً سكر نبات وتوضع في ١٦ كوباً من الماء تغلى على النار حتى تصفى إلى ٨ أكواب..

يؤخذ الدواء الأول مرة في اليوم لمدة ستة أيام مع شوى دجاجة واحدة يومياً.. ثم يؤخذ من الدواء الثانى كل يومين كوباً واحداً صباحاً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويحفظ بالباقي في الثلاجة..

الوصفة الرابعة.. علاج آخر للمفاصل: يمزج ٥٠ جراماً من الفازلين الأصفر وجرامان من الكافور وثلاث جرامات من زيت القرنفل وجرامان يود عيار ٨ و ٨ جرامات روح القرفة حتى تصبح مرهماً.. ويدهن بها الجسم مرتين بالنهار..

.....

لعلاج حب الشباب

الوصفة الأولى: يحضر ٥ جرامات زهر الكبريت الأصفر و ٥ جرامات جلسرين و ١٠٠ جرام فازلين و ٧ جرامات مانيزيا و ٥ جرامات أكسيد الزنك و ٥ جرامات زيت سيرج و ٢ جرام عطر ورد.. تخفق هذه المواد جيداً حتى تصبح كالمرهم ويدهن بها الوجه كل يوم مساءً ويسبق ذلك غسل الوجه بماء مغلى الردة، كما يؤخذ كل يوم صباحاً على الريق مقدار لوزة من خميرة العجين البييتية..

الوصفة الثانية: يمزج ٧٥ جراماً زيت الزيتون مع ٣٥ جراماً شمع عسل ويغلى المزيج على النار ويرفع من على النار ثم يضاف إليه عشر جرامات سيدياج و٦ جرامات ملح الرصاص ناعم وجرام واحد سرور أو مدرسك ذهبي ٣ جرامات لتصبح مرهماً.. تدهن الجيوب مرة كل يوم لمدة ستة أيام..

الوصفة الثالثة: لعلاج النمش وحب الشباب: يغلى على النار ٥٠ جراماً شمع أصفر و١٠٠ جرام شمع أبيض و٥٠ جراماً زيت زيتون حلو و٥٠ جراماً زيت سيرج و٢٥ جرام زيت خروع و٥٠ جراماً مادة دهنية وبعد الغلي يضاف إليها ١٠ جرامات زيتق و٦ جرامات سرور و١٠ جرامات مسكى و٢٥ جراماً زهر التوتياء وتمزج مزجاً جيداً لتصير مرهماً..

طريقة الاستخدام: يغسل الوجه بماء الردة يندون صابون وتنشف جيداً ثم يدهن كل يوم صباحاً ومساءً لمدة أسبوع واستراحة اسبوع يوضع المرهم لمدة أسبوع آخر..

الوصفة الرابعة لإزالة الحبوب: يغلى على نار خفيفة مقدار ١٥٠ جراماً فى زهرة التوتياء مع لتر ماء ورد وكوب ماء عادى حتى تصبح كالمرهم ويدهن الوجه مرتين يومياً حتى ينتهى من هذا المرهم وهكذا تزول حبوب الشباب من الوجه..

الوصفة الخامسة: لإزالة النمش: يمزج نصف فتجان قهوة من زيت اللوز المر مع نصف فتجان قهوة زيت خروع حتى تصبح مرهماً.. ويدهن بها الوجه صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ثم يغسل بماء الردة..

كيفية تحضير ماء الردة: يحضر ١٠٠ جرام من ردة القمح وتوضع فى شاشة فى قعر اناء بعد أن تثقل بحجر لئلا تطفو على سطح الماء ويغلى الأناء بالماء ويوضع على النار حتى يبقى من الماء نصفه بعد التبخر ثم ترفع الشاشة الحاوية الردة من الماء ويغسل الوجه بماء الردة أما كيس الردة فيفرك به الوجه حتى تظهر بذور النمش إلى الخارج وتزول ثم تدهن بالمرهم أعلاه..

الوصفة السادسة: يمزج جرام واحد من الاكسجين عيار ١٥ وعشرون جراماً من عصير الليمون الحامض مزجاً جيداً ويمسح كل النمش مرتين باليوم صباحاً ومساءً..

لعلاج البواسير المزمنة

الوصفة الأولى.. «شراب»: ينقع قطعة واحدة مكسرة من شرش الروباس في كوب من الماء ويشرب من هذا الماء صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام ويكرر لمدة ٣ أيام أخرى..

الوصفة الثانية.. «مرهم»: يمزج ٦٠ جراماً فازلين أصفر، مع ٦ جرامات Dalmalor or From Yodo أو أصفر، و١٢ جراماً بوريك ناعم، و٣ جرامات مرهم اكيبتول أسود لتصبح مرهماً..

طريقة الاستخدام: عند الخروج يغسل المخرج بالماء الساخن مضافاً إليه قليل من البوريك وبعد التشفيف تدهن البواسير بالمرهم بواسطة قطعة من الشاش وتبقى على المخرج بشكل تخمليه وتحفظ وعند كل خروج تستعمل نفس الطريقة لمدة أربعة أيام..

الوصفة الثالثة: يسحق عدد ٢ كتر هندي (من عند العطار) لتصبح كالبودرة وتمزج في ٥٠ جراماً من الزبدة وتصبح عجينة.. يدهن بها البواسير مرتين في اليوم لمدة أسبوع..

الوصفة الرابعة: توضع قطعة من القطن في شاشة وتغمس بالجاز وتدهن البواسير كل يوم مرتين ومن ثم يدهن بزيت الخروج ويعمل بهذا العلاج لمدة أسبوع..

الوصفة الخامسة: تخمض ٥٠ جراماً من العلس المجروش الأحمر لتصبح كالبن وتمزج في ١٠٠ جرام دهن العنب، ويؤخذ هذا المزيج يومياً مرة واحدة.. ويعمل كل يوم مزيج جلديد ويستخدم لمدة خمسة عشر يوماً..

الوصفة السادسة:

أولاً: يحضر يصل يرى (من عند العطار) ويقسم إلى قسمين..

ثانياً: تدهن البواسير بقليل من الأكسجين عيار ٢٠ ويمسح بقطعة من الشاش المعقم، ثم

يفرك بالبصل البرى لمدة فترة قصيرة بحيث يتحمل المريض هذه العملية..

ثم تسحق ١٠ جرامات زنجبيل وربع حبة جوزة الطيب وحبتين سلفاتيازول وتمزج جميعها

مع ١٥ جرام زيت الفار و٣ جرامات زيت الزعتر وجرامان من الكافور حتى يصبح كالمرهم.. وتدهن

بهذه جميعها البواسير مرتين فى اليوم صباحاً ومساءً لمدة أسبوع..

ويؤخذ بجانب هذا العلاج جزء من شرش الروماف صباحاً ومساءً لمدة خمسة عشر يوماً..

.....

لعلاج [رائحة الفم]

الوصفة الأولى: تسحق ٥٠ جراماً كزبرة و ٤٠ جراماً سكر نبات وتمزج مع بعضها وتسف

ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء وراها.. ويستعمل العلاج لمدة عشرة أيام

كما يوصف للمسافرين بحراً للوقاية من الدوخة..

الوصفة الثانية: يمزج ١٠٠ جرام كزبرة ناعمة مع ٦ جرامات ملح الطعام يؤخذ منها سفاً

كل يوم ملعقة صغيرة مع قليلاً من الماء لمدة ١٢ يوماً..

.....

لعلاج تشقق الشفتين

يمزج جرام واحد من زيت الورد وجرامين من زيت البنفسج و٣ جرامات من زيت لوز حلو

مزجاً جيداً وتدهن الشفتين كل يوم مرة واحدة لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج وجع الأسنان-

الوصفة الأولى: يعمل غرغرة في نصف فنجان قهوة مسيرتو أبيض ممزوجاً في نصف فنجان قهوة ماء ساخناً ثلاث مرات في اليوم لمدة ثلاثة أيام يزول الوجع تماماً..

الوصفة الثانية: يلف عود كبريت بالقطن ويغمس في نقطة من روح القرنفل وينقط على الأسنان المصابة يزول الوجع حالاً..

.....

لعلاج التهاب اللثة لدى الأطفال

يضاف مقدار نصف ملعقة صغيرة كربونات إلى ملعقة عسل نحل كبيرة.. وتمزج جيداً وتدهن اللثة يومياً مرتين كما أنها تفيد الكبار أيضاً..

.....

علاج لتقوية اللثة

الوصفة الأولى: تسحق ٣ جرامات شبة بيضاء و٥ حبات قرنفل وجرامان نيل عجمي و٥ جرامات سكر نبات حتى تصبح ناعمة كالبودرة.. وتغمس الأصبع في شراب الثوت وتوضع في البودرة وتدعك اللثة مرتين في اليوم لمدة ستة أيام..

الوصفة الثانية.. لنظافة اللثة: تسحق قطعة من فحم السنديان وتختل، ثم يؤتى بقطعة قماش وتبلل بعصير الليمون الحامض وتغمس بمسحوق الفحم..

يدعك بها اللثة حتى تصبح ناعمة البياض وتزول الكمخة يعمل بها لمدة ستة أيام كل يوم مرة واحدة..

الوصفة الثالثة.. لعلاج ضعف اللثة: يسحق ٥ جرامات شبة بيضاء و٣ جرامات كزبرة و٥ جرامات خشب كينا و٣ جرامات قرنفل و٣ جرامات تناكار وجرمان عود القزع و٥ جرامات سكر

نباتى وجرامان نيل عراقى (وكل هذه الانواع من عند العطار و٥ جرامات ملح الطعام ويمزج منها ١٠ جرامات من الخل وتوضع فى لتر ونصف من الماء وتغلى على النار وتترك حتى تصبح فاترة ..

يعمل بها غرغرة مقدار فتجان قهوة صباحاً ومساءً كل يوم ولمدة أسبوع وكلما يعمل غرغرة يسخن المزوج قليلاً ..

الوصفة الرابعة: لعلاج وجع اللثة: يوضع على جانبي اللثة قليلاً من الكربونات الحلو.. يزول لوجع حالاً..

لعلاج آلام المعدة

الطريقة الأولى: يسحق ١٠٠ جرام بخور أبيض ذكر (من عند العطار) .. وتسف كل يوم ملعقة صغيرة صباحاً ويؤخذ بعدها قليل من الماء .. يعمل بهذه الطريقة لمدة عشرة أيام ..

الطريقة الثانية: يحضر ٢٠٠ جرام من بذور الحلبة .. تسف كل يوم نصف ملعقة قهوة صغيرة مع قليل من الماء بعد الأكل بساعة حتى تنتهى هذه الكمية ..

الوصفة الثالثة: تسحق حنظل واحدة ويمزج بوزنها سكر النبات وتسحق ثانية .. ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة واحدة عند المساء سفاً ولمدة عشرة أيام مع أخذ قليل من الماء وراءها ليسهل الابتلاع ..

الوصفة الرابعة: يسحق ١٠ جرامات قرنفل و٥٠ جراماً قرفة و٤٠ جراماً زنجبيل ويوضع على حدة .. ثم يسحق ١٥٠ جراماً زبيب أسود ويمزج المسحوقين معاً ليصبح كالמעجون .. يؤخذ مقدار جزوة كل يوم صباحاً لمدة خمسة عشر يوماً .. تستخدم هذه الوصفة لعلاج الدوسنتاريا أيضاً ..

لعلاج للقرحة

بمزج ٥٠ جراماً بلر كتان و ٥٠ جراماً بابونج و ٥٠ جراماً عرقسوس و ٥٠ جراماً زيزفون و ٥٠ جراماً زعفران و ٥٠ جرام قصبين و ٥٠ جرام كزبرة البير (من عند العطار) ..
وتغلى كمية من هذا المزيج فى كوب ونصف من الماء على النار يومياً ..
ويؤخذ المزيج ثلاث مرات فى اليوم بعد الأكل بساعة ولمدة خمسة عشر يوماً ..

لعلاج الآلام المعدة والأمعاء

يسحق ٥٠ جراماً سلمكى و ١٥ جراماً قرنفل و ١٥ جراماً حبة البركة و ١٠ جرامات ملح الطرطر و ١٠ جرامات زنجبيل و ١٠ جرامات مسكة و ١٠ جرامات حرمل و ١٥ جراماً حصران ..
وتمزج بـ ٢٥٠ جراماً من العسل حتى تصبح عجينة .. ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل
بساعة يومياً فى الصباح وفى المساء ..

لعلاج دسوخة المعدة والغازات

يحمص ٢٠٠ جراماً حلبة و ٧٠ جراماً بامية ناشفة وتخلط مع ٢٥ جراماً صبرا شقرا و ٥٠ جراماً
كبريت و ٢٥ جراماً كبريت عمودى وتمزج ..
ويؤخذ كل يوم ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً ويشرب ورائها قليل من الماء ..

لعلاج سؤ الهضم

يغلى ٥٠ جراماً من حشيشة الملاك و ٥٠ جراماً من حشيشة كليل الجبل و ٢٥ جراماً زعفران و ٥٠
جراماً من حشيشة الرمد (من عند العطار) على النار فى كوب ونصف من الماء حتى تصبح
كوباً واحداً .. ويؤخذ ثلاث مرات يومياً بعد تحليتها بسكر النبات ويعمل مزيج جديد كل يوم ولمدة
أسبوع ..

لعلاج التهاب المصّران الغليظ

يمزج ٥٠ جراماً مانيزيا و ٥٠ جراماً سكر نبات ناعم و ٥٠ جرام كاربونات ويؤخذ سفاً مع قليل من الماء ليسهل ابتلاعه بمقدار ملعقة قهوة صباحاً ومساءً يوم بعد يوم حتى ينتهى هذا المسحوق..

.....

علاج ألمع الغازات

يحمص ١٠٠ جرام حبة البركة وتسحق مع ٧٥ جراماً من سكر النبات وتسف صباحاً ومساءً بمقدار نصف ملعقة قهوة ويؤخذ معها الماء ليسهل ابتلاعها..

.....

لعلاج الغازات المزمنة

يسحق ٣ جرامات صبراً شقراً مع جرامين من المسكى وتسف يوم بعد يوم لمدة شهر مع أخذ الماء ورأوها..

.....

لعلاج المغص لدى المواليد

تسحق حبتان من الحلب وتضاف اليها كمية قليلة من حليب الأم أو حليب البودرة.. ويسقى المولود ينقطع المغص حالاً..

.....

لمعالجة المغص الحاد

يقسم ٢٥٠ جرام من الردة على كوبين من الماء وتغلى على النار حتى يصير كالمرهم.. يوضع المرهم فاتراً على شاشة وتلف على البطن والصدر لمدة خمسة ساعات.. ويعمل مرهم جديد كل يوم لمدة ثلاثة ايام..

لعلاج الكبد

يذاب مقدار ملعقة صغيرة من دبس الخروب فى فتجان قهوة ماء الورد ويؤخذ فى بحر النهار بدل شرش الروباس ويمكن أخذ فتجانين فى اليوم وهذا العلاج يستعمل خصيصاً للصغار..

لعلاج امراض الكبد

يسحق مقدار كيلو واحد من الفجل حتى يصير كالعجين، ويضاف اليه ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون ويغلى على النار ويوضع على شاشة ويربط على البطن تجاه الكبد.. يعمل بهذه الطريقة لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر..

نقع قطعة من شرش الروباس فى كوب ماء بارد لمدة ساعتين ويؤخذ يومياً كوبان واحد صباحاً والآخر مساءً وكلاهما قبل الطعام.. واذا حدث اسهال فليتوقف عن أخذ هذا العلاج مدة من الزمن ثم يعاد فيؤخذ منه..

لعلاج للجروح العامة

يمزج ١٠٠ جرام فازلين أصفر و٦ جرامات يودوفورم و٣ جرامات يوريك لتصبح كالمرهم..

الطريقة:

أولاً: يمسح حول الجرح بالسيبرو الأبيض وداخل الجرح ليظهر من الجراثيم..

ثانياً: يدهن الجرح بهذا المرهم ويغلى بقطعة من الشاش المعقم ويوضع كمادة من القطن فوق الشاشة ويربط بإحكام..

ثالثاً: يعمل بهذه الطريقة كل يوم مرة واحدة ولمدة ستة أيام وكل يوم يستخدم شاش وقطن

نظيف..

لعلاج للجرح المتورم

أولاً: يدهن المكان المصاب بالسببوترو الأبيض ثم ينقط ثلاث نقط أكسجين على الجرح ليطهره من الجراثيم ويزال اللحم الفاسد المهترى ثم يدهن حول الجرح بمرهم أكتيول وتوضع شاشة مطهرة بالسببوترو على الجرح..

ثانياً: يمزج جرام واحد يود وفورم وجرامين بوريك و٥ جرامات زيت خروع و٢٥ جرام فازلين أصفر ويوضع جزء من هذا المزيج على قطعة من القطن وتلصق فوق الشاشة الموضوعة على الجرح وتربط جيداً طوال اليوم لمدة ستة أيام وكل يوم يجرى تغيير الشاشة والقطن مع استعمال مزيج جديد...

لعلاج القروح والدروع

يفلى ١٠٠ جرام زيت الزيتون و٣٠ جراماً شمع عسل نحل على النار حتى الزوبان ويضاف اليه ١٥ جراماً سبيداج و٣ جرامات سرور وبعد رفعها عن النار يضاف إليها ٦ جرامات ملح الرصاص المطحون ويحرك المزيج جيداً..

وتدهن الجروح والقروح مرة يومياً بعد ربطها بقطعة من الشاش والقطن.. ويعمل بهذه الطريقة لمدة أسبوع تغير الشاشة والقطن وكل يوم..

لعلاج الدروع البسيطة

تمزج ٥ جرامات سرور مع فنجان قهوة من زيت الزيتون وفنجان قهوة من سمن يقرى و٥ جرامات مدرسك ذهبي.. وتذاب على نار هادئة لتصبح مرهماً..
وتدهن الجيوب أو الجروح أو اللطوخ وتلف بشاشة تغير كل يوم.. وتستعمل لمدة ستة أيام..

لعلاج الجروح الكبيرة

يسحق ٥٠ جراماً مدرسك ذهبى و ٤٠ جراماً مدرسك فضى ويضاف اليها ثلاث فتاجين قهوة من زيت الزيتون وفتجان قهوة خل العنب وتغلى على النار جيداً..
يفسل الجرح بملح الرصاص المذاب فى كوب ونصف من الماء المغلى وتنشف الجروح بالقطن..

وتدهن الجروح بهذا المرهم وتربط بالشاش يومياً عند المساء حتى الصباح .. ويعمل بهذه الطريقة لمدة ستة أيام..

لعلاج الحروق

يحرق متر واحد من خشب القصب على النار حتى يصبح رماًداً ويمزج مع نصف فتجان يدهن المحل المصاب بهذا المرهم ويربط بقطعة من الشاش مرتين فى اليوم لمدة ٣ أو ٤ أيام..
علاج آخر،

يمزج ٤ صفار البيض مع ٦ جرامات صابون غار وتوضع على نار هادئة لتصير مرهماً.. وتدهن الحروق وتلف بشاشة وتكرر العملية لمدة خمسة أيام..

لعلاج الحروق بالماء الساخن

يمزج ١٠٠ جرام زيت خروع مع ٥٠ جراماً سييداج حجرى أو سييداج عادى وتعمل كالمرهم.. وتدهن الحروق وتربط بقطعة شاش حتى الصباح يومياً لمدة أربعة أيام..

لعلاج حمى التيفوئيد

يغلى عدة قطع من قشور البرتقال مع كوب ونصف من الماء على النار حتى تصبح كوباً واحداً.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات فتجان قهوة..

لعلاج إزالة الأملاح

يؤخذ كوب ماء ساخن مع نصف ليمونة بلدى، كل يوم صباحاً على الريق ويمكن تخلطه بملعقة صغيرة من السكر وذلك لمدة خمسة عشرة يوماً ثم يؤخذ راحة لمدة خمسة عشرة يوماً، ثم يعاود أخذ الماء الساخن ونصف الليمونة البلدى عدة مرات يومياً حتى تزول الأملاح نهائياً..

علاج آخر،

تغلى حفنة من شوك الجمل (قصوان) فى لتر من الماء ثم تصفى وتترك حتى تصبح باردة.. ويؤخذ هذا المزيج فى النهار عوضاً من الماء فيزيل الأملاح والزلال من البول والدم.. ويؤخذ لمدة شهر حتى يشفى المريض..

لعلاج تبول الأطفال بالفرش

يسحق قشور ٧ بيضات ويخمص لتصبح كلون البن وتمزج مع ٥٠ جراماً من العسل.. ويؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً كل يوم..

علاج آخر،

تسحق قشور ثلاث بيضات ويخمص على نار هادئة حتى يصبح لونها أسمر ثم تضاف الى البابونج بمقدار نصف ملعقة من المسحوق ويعطى للطفل صباحاً بعد الأكل بساعة ومساءً قبل النوم لمدة عشرة أيام..

علاج آخر:

يحمص الزنجبيل حتى يصبح كالقهوة ويسحق ثم يمزج بمقدار ١٠ جرامات منه مع ٢٠٠ جرام عسل .. ويؤخذ ملعقة صغيرة قبل النوم كل ليلة لمدة خمسة عشر يوماً ..

لعلاج طنين الأذن

يقطع فص من الثوم قطعاً صغيرة وتوضع داخل الأذن ويترك فيها لمدة خمسة أيام ثم ينزع منها، فيزول الطنين ..

علاج آخر:

تكسر حنظل واحدة وتغلى بفنجانين من زيت الزيتون تقطر في الأذنين نقطتان مرتين كل يوم وتسد بقطعة من القطن لمدة خمسة دقائق .. ويعمل بذلك لمدة أسبوع وعند غسل الوجه يجب ألا يدخل الماء ..

لعلاج الالام الأذن

يغلى مقدار ملعقة بابونج في كوب ماء، ثم تبخر الأذنان على بخار الماء لمدة عشر دقائق (تعرض الأذن لبخار الماء) وتجفف بالقطن، وتقطر نقطتان من الأكسجين داخل الأذنين ويترك لمدة عشر دقائق ثم يجفف ويقطر فيها أيضاً بثلاث نقط من الجليسرين وتحشى بالقطن يومياً لمدة أربعة أيام ..

لعلاج تنقية الدم

يسحق ٢٥ جراماً جرجير ٢٥ جراماً بذر قرصيا ٢٥ جراماً قلب جوز ٢٥ جراماً زهر البنفسج

و٥ حبات لوز وتمزج جيداً وتغلى على النار فى ثلاث لترات من الماء حتى تصبح ليترين وتعبأ فى زجاجتين وتوضع فى البراد..

ويؤخذ يومياً نصف فنجان قهوة فاتر محلى بالسكر النبات ثلاث مرات يومياً حتى ينتهى هذا المغلى..

كما يؤخذ أيضاً ثلاث حبات هندى شعيرى مع المحلول حبة واحدة يومياً صباحاً حبة واحدة ومساءً..

علاج آخر،

أولاً: تسحق وتمزج المقادير التالية:

٢٠٠ جرام بذر كتان، ٢٠٠ جرام بخور أبيض ذكر و ٢٠٠ جرام كزبرة، و ٢٠٠ جرام يانسون، و ٢٠٠ جرام كمون تمزج جيداً..

ثانياً، تسحق رطلتا بققدونس ناشفة وتمزج مع الخليط الأول.. ويؤخذ المزيج صباحاً ومساءً ملعقة صغيرة سفاً..

لعلاج ضغط الدم العالى

يفلى ١٠٠ جرام ورق زيتون أخضر فى زجاجة من الماء على النار، ويؤخذ فنجان قهوة ثلاث مرات يومياً لمدة خمسة أيام..

وبعد الانتهاء من هذا العلاج تضاف ملعقة صغيرة دبس عنب إلى كوب من الماء العادى وتؤخذ ثلاث مرات يومياً بعد الأكل بساعة لمدة عشرة أيام..

لعلاج الكولسترول

يوضع أربع نقاط من اليود فى نصف فنجان قهوة من الماء ويؤخذ على الريق كل يوم صباحاً

ويزاد نقطة كل يوم إلى أن يصل إلى التنتى عشرة نقطة، ثم يعاد أخذه من الأربع نقاط لمدة شهر ومن بعده يجرى الفحص فإن لم تتخلص من الكلوليسترول يعاد فيؤخذ لمدة شهر آخر..

ويحظر هذا العلاج على النساء الحوامل وفترة الدورة الشهرية والمصابين بالقرحة المعوية والمصابون بالزلال البولي.. كما يمنع أخذ الملح وشرب القهوة وأكل المواد الدهنية أثناء تناول العلاج..

..... **لعلاج فقر الدم**

تخضر قشور فحاحة واحدة يابسة و٢٥ جراماً بلزر قراس و٢٥ جراماً أكليل الجمل و٢٥ جراماً قنطريون و٢٥ جراماً قصعين وتمزج جميعها معاً..

وتغلى كمية من المزيج على النار ويحلى بسكر النبات ويؤخذ مرتين فى اليوم.. ويعمل بهذا العلاج حتى ينتهى المزيج..

..... **لعلاج اللوزتين**

تشوى بصلة واحدة على النار ثم تدهك مع ملعقة صغيرة من السكر الناعم ويضاف إليها قليل من زيت الفار بمقدار ملعقة واحدة صغيرة وملعقة صغيرة من اللبن..

وتمزج جميعها مزجاً جيداً حتى تصبح كالمرهم.. وتوضع فوق شاشة وتلصق على الحلق من المساء حتى مساء اليوم الثانى بعد ربطها جيداً..

ويؤخذ فى ذات اليوم الشراب الدافىء الآتى:

ملعقة كبيرة سلمكة وملعقة ونصف كبيرة بلزر كتان بعد غليها فى ست أكواب من الماء حتى تصبح ثلاثة ويؤخذ منها فى كل يوم فنجان واحد على الريق والأكل يكون بعد أربع ساعات لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر (غرغرة) :

تغلى فى نصف لتر ماء على النار المقادير الآتية: ١٠ جرامات هندى شعيرى و ٢٠ جراماً خبيزة
وتستخدم كغرغرة بعد تبريدها مرتين يومياً.. وتجدد الكمية ويعمل بها كل يوم لمدة أسبوع..

علاج آخر:

أولاً: تغسل الرقبة بالصابون، ثم يدهن الحلق بنقاط من زيت الخروع..

ثانياً: تحضر شريحة من القمر الدين مقاس ٣٠×١٠ سم وتثقب على شكل اللزقة وتدهن
بزيت الخروع وتوضع على الرقبة عند المساء وتربط بقطعة من القماش وتترك إلى مساء اليوم التالى..
ويعمل بهذه اللزقة ثلاث مرات..

علاج آخر (غرغرة ومرهم)

أولاً: يؤخذ قدر من زيت الخروع بمقدار ٦ جرامات مضافاً إليه نصف فنجان قهوة من البابونج
المحلى بالسكر وذلك على الريق..

ثانياً: يعمل غرغرة من ٥ جرامات زهر الختمة مع جرام واحد بوريك وبعد أن تغلى على
النار فى كوب ونصف من الماء وتصبح فاترة.. تستعمل الغرغرة صباحاً ومساءً لمدة ثلاثة أيام..

ثالثاً: تدهن الرقبة بزيت الخروع ويوضع عليها جريدة مثقوبة وتربط بقطعة من القماش
وتغير صباحاً ومساءً لمدة أربعة أيام..

ويوصف هذا العلاج للصغار أما الكبار فيعطى لهم ضعف المرهم والغرغرة..

.....

لعلاج الغدة الدرقية

يغلى مقدار ملحقة كبيرة من الجعدة فى كوبين من الماء حتى تصبح كوباً..

يؤخذ كل يوم مساءً قبل الأكل ملحقة كبيرة ويمنع أكل الاطعمة المقلية وشرب الماء المثلج
عند أخذ هذا العلاج..

ولعلاج التهاب الحلق واللوزتين والرشح والريو تنقع بيضة كاملة نية في كوب من عصير الليمون ويوضع تحت السماء ليلاً حتى الصباح وفي الصباح ترفع البيضة بهدوء من عصير الليمون ويؤخذ العصير جرعة واحدة أو عدة جرعات في اليوم ويستخدم لمدة أسبوع..

..... **لعلاج إزالة الحصوة**

تسحق قشرة بيضة واحدة وتخل بالشاش ويسكب فوقها عصير ليمونة واحدة وتوضع في الهواء الطلق.. يؤخذ هذا العلاج في الصباح، لمدة ثلاثة أيام..

..... **لعلاج حصر البول**

يغلى كيلو بصل واحد في لترين من الماء ويؤكل لب البصل، أما الباقي فيسحق ويصير مرهما ويوضع بين شاشتين ويلصق على الحوالب ويربط بقماش حتى الصباح.. وتكرر هذه العملية لمدة ثلاثة أيام..

..... **لعلاج الحرقان أثناء التبول**

يسحق ٣٠ جراماً راوند و٣٠ جراماً شرش الذرة وجوزتين طيب و١٥٠ جراماً شعير وتغلى في ثلاث لترات من الماء حتى تصبح لترين.. ويؤخذ كل يوم فتجان قهوة مرتين صباحاً ومساءً..

..... **لعلاج التهابات المثانة وحصر البول**

يسحق مقدار ملحقة صغيرة من بلر الفجل ومقدر ملحقة صغيرة من بلر البقدونس ويضاف اليهما كوبان من الماء ويغلى المزيج على النار ليصبح كوباً واحداً.. ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات.. وبعد الانتهاء من أخذ هذا المنقوع يشرب مع الأكل منقوع الشعير لمدة عشرة أيام..

لعلاج إزالة الحصى من الكلى

يسحق عدد ٢ من حجر بنى اسرائيل (من عند العطار) وينخل بواسطة الشاش ويضاف اليه سكر نبات مسحوق بقدر النصف، ويعبأ فى برشامات، وتؤخذ صباحاً بعد الأكل بساعتين ويعدّه يعمل مغلى ماء ساخن لمدة ٤٥ دقيقة وبعد الحمام يمشى ربع ساعة سيراً عادياً وعند الانتهاء من أخذ البرشامات، ويجرى فحص البول للتأكد من نزول الحصى ويعمل بهذه الطريقة لمدة أربعة أيام..

.....

لعلاج إزالة الرمل من الكلى

يؤخذ مقدار فنجان قهوة من عصير الفجل لمدة ستة أيام وبعد نصف ساعة يؤخذ بذر الخلة المغلى بمقدار ملعقة صغيرة مع قليلا من شرش الليرة وذلك لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر:

يسحق ١٠٠ جرام مسكى وتوضع داخل شاشة وتربط جيداً وتغلى فى لتر ونصف من الماء حتى تصبح ليترأ واحداً..

يؤخذ فى اليوم فنجان قهوة صباحاً ومساءً حتى ينتهى العلاج ثم يفحص البول فى المعمل ليتأكد من نزول الرمل..

علاج آخر:

يغلى مقدار فنجان قهوة من (بذر البصل) فى أربعة أكواب من الماء على النار حتى يصبح كوبين..

ويؤخذ فائراً صباحاً ومساءً بمقدار فنجان قهوة يومياً لمدة ثلاثة أيام ثم يفحص بواسطة الشاش الناعم للتأكد من ظهور الرمال..

علاج آخر:

تسحق ٥٠ جراماً من بذور البقدونس و ٥٠ جراماً من بذور الكرفس و ٥٠ جراماً من بذور الشمر و ٢٥ جراماً من بذور الفجل و ١٠ جرامات من بذور كتان وتمزج مزجاً جيداً..

يخضر من هذا المسحوق ملعقة صغيرة ويضاف إليها قليلاً من شرش الذرة وتوضع فى كوب ونصف من الماء وتغلى على النار كالشاي..

تؤخذ بعد الأكل ساعة لمدة ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع.. ويجب التوقف للاستراحة لمدة أسبوع ثم يبدأ بأخذ الباقي لأسبوع آخر..

علاج آخر:

يسحق حجر بنى اسرائيل بمقدار ملعقة واحدة وتمزج مع نصف كوب من شراب الليمون.. وتؤخذ على الريق يومياً لمدة ثلاثة أيام..

علاج آخر:

يسحق نصف كيلو شعير و ١٠٠ جرام بذور مقتى و ٢٥ جراماً بذور خيار وتضاف إلى ٢٥ كوب من الماء وتغلى على النار.. ويؤخذ أربع فناجين قهوة يومياً لمدة عشرة أيام..

علاج آخر:

أولاً: يسحق كمية من العدس أو الردة أو طحين قمح عادى ويضاف إلى ربتتين من البقدونس ويغلى فى لتر من الماء على النار حتى يصبح كالعجين..

يوضع هذا المعجون بين شاشتين وتلصق فوق الحوالب وتربط أربع وعشرين ساعة.. ويعمل بهذا العلاج لمدة ستة أيام..

وإضافة إلى ذلك يؤخذ البقدونس المغلى شرباً عوضاً عن الماء ولمدة ستة أيام أيضاً حيث تزول الرمال وتنصح بالفحص للتأكد من نظافة مجرى البول..

لعلاج حصر البول وإزالة الرمل

يغلى مقدار من شرش الحزنبول فى لتر ماء ويصفى ويؤخذ كل ساعة فنجان قهوة، حتى ينتهى الشراب المخلّى .. فيزيل الرمل وحصر البول جالاً..

ولإزالة الأملاح من البول يضاف ثلاث نقط من اليود إلى كوب من زهورات وتؤخذ على الريق يومياً لمدة اثنتى عشر يوماً..

لعلاج منع سقوط الشعر

يحزج مقدار فنجان من زيت الخروع مع مقدار فنجان قهوة من السبيرتو الأبيض ومقدار فنجان قهوة من خل العنب ليصبح المزيج مرهماً.. ويدهن به جذور الرأس فى الأسبوع مرتين..
علاج آخر:

تغلى كمية من ورق الزيتون فى كوبين من النبيذ ويغسل به الرأس مرتين بالأسبوع ويمكن أن يغسل الرأس بعد ساعتين بماء فاتر مع الصابون الأفرنجى..

لعلاج تجعيد الشعر

تسحق ملعقة كبيرة من الفازلين وتمزج مع فنجان سبيرتو أبيض عيار ٩٥ .. يضاف إليها نصف فنجان قهوة ماء ساخناً قطرة قطرة وتمزج جيداً مع إضافة ٣ جرامات «اسانس» لتعطى رائحة طيبة وتوضع فى بخاخة «سبراى»..

ويبغ شعر الرأس من هذا السبراى ويمشط جيداً فيجعد الشعر ويصبح منسقاً ولامعاً..

لعلاج منع تساقط الشعر

تغلى كمية من حشيشة كزبرة البير بالماء، ثم تصفى ويغسل بهذا الماء الرأس أو أى محل مصاب بتساقط الشعر وينبت الشعر من جديد بسرعة..

لعلاج إنبات الشعر

تغلى كمية من الخبيزة فى الماء ويدعك به المكان المصاب بسقوط الشعر مرتين باليوم.. وبعد مدة قصيرة ينبت الشعر المتساقط..

لعلاج إنبات شعر العيون والإهداب

تحرق كمية من عجوة تمر وتدق ناعما وتنخل وتكحل بها العيون، فتزيد أهدابها وينبت شعرها..

لعلاج الأكزيميا فى الإبطان

تفرم بصلة كبيرة وتغلى بفنجانين قهوة زيت زيتون حتى تصبح البصلة مثل الفحم، ثم تصفى ويدهن المحل المصاب مرتين باليوم لمدة خمسة عشر يوماً.. عندها ينبت الشعر وتشفى الأكزيميا من العيون كما ينفع هذا الزيت ويشفى الجيوب التى تظهر فى الجسم..

علاج آخر:

تسحق ٥ جرامات هندي شعيرى و٤ جرامات من الفازلين وتمزج مع ٤٠ جرام من زيت السيرج.. ويدهن المكان المصاب بعد ربط قطعة قماش عليه مرة كل يوم مساءً لمدة ١٢ يوماً..

علاج آخر:

يمزج فنجان قهوة عدد ٢ من القطران مع فنجان قهوة روح الخل، ويدهن المكان المصاب ويلف بقطعة قماش مرة كل يوم مساءً لمدة خمسة عشر يوماً..

علاج آخر:

يسحق مقدار فنجان قهوة من صدف السمك وتمزج مع ٥ جرامات من ماء الفضة (ماء

كذاب) و٢٥ جرام فازلين أصفر حتى تصبح مرهماً.. ويدهن الموضع المصاب صباحاً ومساءً يومياً لمدة عشرة أيام..

وعلاج آخر:

يمزج ١٥ جراماً فازلين أصفر و٩ جرامات بوريك ناعم و٦ جرامات مرهم زئبق لتصبح مرهماً.. ويدهن المكان المصاب ويلف بقطعة من القماش مرة كل يوم مساءً لمدة خمسة أيام..

وعلاج آخر:

يمزج ١٠ جرامات كافور مع ٥٠ جراماً سبيرتو أبيض ويدهن المكان المصاب كل يوم مرتين لمدة عشرة أيام.. كما يفيد هذا الدهان في معالجة الجرب والحكة..

وعلاج آخر:

يضاف قليلاً من الماء إلى ١٠٠ جرام من الزرنيخ ليصبح كاللبن..

أولاً: يدهن المكان المصاب ويمسح الدهان منه بعد ساعة ويعمل بهذا الدهان يوماً بعد يوم..

ثانياً: يستعمل بهذه العلاج التالي:

يغلى على النار ٥٠ جراماً زيت حلو و٢٥ جراماً شمع عسل و١٢,٥ جراماً سبيداج و٦ جرامات هواجواني و٥ جرامات سرور و٥ جرامات مدرستك ذهبي (توجد عند العطارة) وتحرك جيداً حتى تصبح كالمرهم وبعد أن يبرد هذا المرهم يضاف إليه ٦ جرامات ملح الرصاص ويمزج مرة ثانية..

ويدهن المكان المصاب بالأكزيميا ويربط بالشاش ويعمل بهذا العلاج يوماً بعد يوم لمدة عشرة أيام..

ملاحظة: إذا شعر المصاب باحترق شديد بعد دهنه بالزرنيخ لأول مرة وبعد مسحه يدهن بزيت حلو ليخفف الألم والاحترق..

لعلاج الرمد

تغلى كمية من الخبيزة والختمية والورد الناشف فى كباية من الماء حتى تصبح كالمعجون..
تغسل العيون بماء البابونج المغلى على شكل كمادات وتجفف جيداً ثم توضع الوصفة بين
شاشتين وتلصق على العيون حتى الصباح ويعمل بها لمدة ثلاثة أيام..

لعلاج التهاب العيون

توضع فوق العينين شريحتان من البطاطا النيعة عند النوم وتلف بقطعة من القماش حتى
الصباح يزول التهاب والاحراق حالاً..

لعلاج المياه البيضاء

يعصر البصل ويؤخذ منه مقدار ربع فنجان من هذا العصير ويمزج مع نصف فنجان عسل
صافى ليصبح كالقطرة وتغسل العيون بمغلى البابونج والخبيزة وتنشف ثم تقطر فى العينين نقطة
واحدة لكل عين مرتين باليوم صباحاً ومساءً يوم بعد يوم لفترة خمسة أيام.. ثم تدهن الجفون بقليل
من زيت الخروع لإزالة التهابات..

علاج آخر

تغسل العيون بماء الخبيزة المغلى ثم يغلى فنجان قهوة من البابونج وبعد غليه تسكب داخله
ست نقط ليمون حامض..

تفمس قطعة من الشاش فى هذا السائل وتعمل كمادات عشر مرات بشرط أن تكون العيون
مفتوحة، ويستخدم مرة واحدة فى اليوم ويستعمل يوم بعد يوم أربع مرات..
كما تدهن الجفون بقليل من زيت الخروع بعد عمل الكمادات..

لعلاج المياه الزرقاء.

عندما تظهر غمامة سوداء على العينين.. تسمح العين بالعمل من الداخل صباحاً وقبل شروق الشمس..

يغلى ٢٠ جراماً من ورق ليمون حلو اخضر على النار فى ست لترات من الماء ليصبح اربع لترات.. يؤخذ يومياً ثلاث أكواب من المزيج المغلى بعد الأكل بساعة حتى ينتهى ونزول القتامة من العينين..

لعلاج تورم الاطراف

يسحق ٥٠ جراماً زنجبيل ويخلط مع ١٥٠ جراماً من العسل ويؤخذ ملعقة صغيرة يومياً مرتين صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة لمدة شهر..

لعلاج القشف فى الايدي

يؤخذ فنجان جليسرين، وفنجان حليب، وفنجان كولونيا أو فنجان سبيرتو أبيض، وتمزج جيداً وتدعك بها الايدي مرتين باليوم..

لعلاج تشقق الاطراف

يسحق ٥٠ جراماً مدرسك ذهبي و٢٥ جراماً مدرسك فضي وتمزج فى نصف فنجان قهوة من زيت الزيتون ونصف فنجان قهوة سيرج ونصف فنجان قهوة خل العنب حتى تصبح مرهماً.. وتدهن الشقوق وتربط بقطعة قماش حتى الصباح لمدة ستة أيام..

لعلاج تأخر المشي

تغلى كمية من ورق السداب أى «الفيجم» فى فجان شاي من زيت الزيتون حتى تحترق حتى تصبح فحمًا ثم يصفى الزيت وتدعك به اليدين والرجلان مرتين فى اليوم لمدة عشرة أيام دعكاً جيداً من الأسفل إلى الأعلى..

لعلاج آلام المفاصل

يمزج ٥٠ جراماً ٥٠ جراماً من الخولونجان و ٥٠ جراماً من الزنجبيل و ٥٠ جرامات بزر تناقل وتغلى على النار فى لتر ونصف من الماء، وتصفى ويدهن بها الجسم من الأسفل إلى الأعلى..

لعلاج آلام الإقدام

تدلك الأقدام بزيت الخروع مساءً قبل النوم وبعده وتلبس الجوارب وينام فيها حتى الصباح..
يعمل بهذه الطريقة مرتين فى الأسبوع..
علاج آخر،

أولاً: يحضر فنجان قهوة من عصير الفجل ويؤخذ صباحاً على الريق..

ثانياً: يمزج قليل من شرش الذرة مع ملعقة من بذر الخلة وتغلى على النار فى كوب ونصف من الماء، وتؤخذ بعد عصير الفجل لمدة خمسة أيام..

لعلاج التحدن

تفسل بطيخة حمراء اللون بالماء والصابون ثم تشف بقوطة وتقطع إلى نصفين ويفرغ قلب أحد النصفين حتى يان قشرها..

يوضع داخل النصف المجوف ٤٠٠ جرام من العسل الصافي وتدخل في الفرن بدرجة معوية ١٥٠ لمدة عشرين دقيقة، ثم تسحب من الفرن حتى تبرد وتوضع في البراد..

يؤخذ منها على الريق يومياً ملعقة كبيرة لمدة أسبوع عندها يشعر بكره الدخان حيث يرتاح جسم الانسان ولا يعود إلى التدخين..

..... علاج للضعف العام

يسخن مقدار ملعقة كبيرة من الزبدة مع مقدار ملعقتين من العسل ثم يضاف اليهما مقدار ملعقتين من الحلبة الناعمة وتمزج جيداً ويضاف اليهما أيضاً كيلو لبن على النار وبعد أن تحرك جيداً يضاف أيضاً كويان من الماء وملعقة كبيرة من السكر وتمزج مرة ثانية جيداً وبعد أن تنزل عن النار تصبح فاترة تعباً في برطمان وتوضع في الثلاجة..

يرج البرطمان ويؤخذ منه كل يوم بعد الأكل مقدار فنجان قهوة ثلاث مرات حتى ينتهي هذا العلاج ويكرر هذا المستحضر مرة ثانية..

..... علاج الشلل

ينلى مقدار ١٥ جراماً صندل مع ٥٠ جراماً سمن بقرى و٤ جرامات هواجدانى حتى تصبح كالمرهم..

أولاً: يجب عمل حمام ماء ساخن قبل استخدام المرهم ومن ثم يدهن الجسم وذلك في مكان دافئ ويعرض الجسم لأشعة الشمس ويجوز استعمال هذا المرهم في الصيف والشتاء.. وتكرر هذه العملية لمدة خمسة عشر يوماً وكل يوم يعمل مرهم جديد..

لعلاج تعب الجسم بعد العمل

يمزج قليلاً من الخل مع مقدار ملعقة متوسطة في نصف فنجان قهوة من الماء الساخن..
يدعك الجسم بهذا المزيج، وبعد أن يجف على الجسم يؤخذ حمام ساخن بصابون زيتي
وبعد الحمام يدهن الجسم كله بالخل..
يؤخذ بتناول الشخص وجبة مكونة من الفاصوليا الناشفة المطبوخة لتقوية العضلات يؤخذ
كوب من الماء ممزوجاً بقليل من خل التفاح كشراب ومع كل وجبة طعام يؤخذ مقدار ملعقة عسل
وقليل من التفاح.. ويعمل بهذا العلاج مرتين في الأسبوع..

لعلاج الضعف

يعصر مقدار من البصل ويصفى حتى يصبح ملء كوب واحد ويضاف اليه ملء ٦ أكواب
من عسل النحل الصافي، يؤخذ من هذا المزيج ملعقة شاي يومياً صباحاً ومساءً لمدة شهر..
علاج آخر:

يسحق ٢٠٠ جرام حزميل و ٢٠٠ جرام يانسون يسكب ملعقة صغيرة من هذا المزيج في كوب
من الماء ويغلى على النار بدرجة الغليان، تؤخذ صباحاً ومساءً كل يوم حتى ينتهي من هذا المزيج..

لعلاج الحمل

يحمص كيلو بذر خروب ليصبح أسود كالبن ويسحق حتى يصبح كالبودرة..
يؤخذ كل يوم مقدار ثلاثة فناجين منه بعد غليه كالشاي مع تحليته بالسكر..
يعمل بهذا العلاج لمدة شهر إذ ينظم الدورة الشهرية ويفتح الرحم ليصبح قابلاً للحمل..

لعلاج معرفة الجنين

والوصفة التالية ليست وصفة طبيعية من عند المطار ولا يستخدم فيها أعشاب ولكنها طريقة حسابية جربت أكثر من مرة ونجحت وكان الهدف منها معرفة نوع الجنين وشطواتها كالتالى:

تجمع عدد أحرف أسم المرأة الحامل مع عدد أحرف أسم الاب مع عدد أيام الشهر الذى سم فيه الحمل مع عدد أيام الشهر الذى سوف تلد فيه المرأة..

حاصل جمع هذه الاعداد اذا كان بالمفرد يكون المولود ذكر واذا كان حاصل هذه الاعداد بالزوجى يكون المولود انثى ومثال على ذلك ومثال على ذلك:

أسم الحامل: سمية وهو مكون من أربع حروف..

أسم والدة الحامل: زهرة وهو مؤلف ايضاً من ٤ حروف..

الشهر الذى تم فيه الحمل: يناير وعدد أيامه ٣١ ..

الشهر الذى سوف تلد فيه: سبتمبر وعدد أيامه ٣١ ..

نجمع $4 + 4 + 31 + 30 = 69$..

إذاً المولود ذكر..

الأعشاب

سر الشبَاب !!



Bay leaves

Fresh or dried leaves used in meat and poultry dishes; their strong flavor mellows during long cooking. Remove whole leaves before serving.

غار



كزبرة

Coriander

Fresh, lacy leaves also known as cilantro and Chinese parsley. Used in Chinese- and Mexican-style dishes. Coriander seeds are available whole or ground.



فنب

Dill

Fresh, feathery leaves used in fish dishes. Also available dried (dill weed). Dill seeds are used whole or ground.



Marjoram

Bittersweet fresh or dried leaves used in meat, poultry, and Italian-style dishes.



سمن



Mint

Leaves with a sweet aroma and cool aftertaste. Used fresh or dried with vegetables, fruits, and desserts, and in jelly and sauces.

نعناع



Basil

Fresh or dried leaves with a faintly anise-like flavor and sweet aroma. Used in tomato dishes and pesto sauce.

ريحان



Chervil

Lacy leaves with a delicate flavor reminiscent of tarragon. Used dried or fresh in fish and egg dishes.



Chives

Fresh, freeze-dried or frozen leaves with a delicate onion flavor. Used in egg, cheese, fish, and poultry dishes.

لوم

stx.
32
57
3

Bibliotheca Alexandrina



0171218

regant.
romatic leaves similar in
avor to marjoram. Used fresh or
dried in Italian- and Mexican-
style dishes.

ريحان